



## Webinar - Stressbewältigung

Stressmanagement ist das Stichwort unserer Zeit. Steigende Belastungen im Sport und Alltag fordern uns täglich. Um mit den Anforderungen zurechtzukommen, ist sinnvolles Stressmanagement enorm wichtig. Nur so schaffen wir es, bei uns und gesund zu bleiben. Um sich vor den Folgen von zu großer Stressbelastung zu schützen, solltet ihr auf euch, euren Körper und eure Seele hören. Nur wer achtsam mit sich selbst umgeht, der kann lernen, sich im richtigen Moment Ruhe zu gönnen, Verantwortung abzugeben bzw. Leistungsdruck standzuhalten, ohne sich dabei aufzureiben.

**Alter:** Ab 16 Jahre

**Der Lehrgang zählt als Fortbildung für Trainer-und Jugendleiterlizenzen und ist auf 25 Teilnehmer begrenzt!**

**Gebühren:** 30,00 €

**Ort-Digital:** Zoom

**Termin:** 18.04. 2021

**Uhrzeit:** 9-17 Uhr

**Inhalte (8 UE):** Definition Stress  
Achtsamkeit  
Stressfaktoren erkennen und meistern  
Souverän mit Rollenkonflikten (Freizeit-Beruf-Familie) umgehen  
Meditationsübungen/Progressive Muskelentspannung

**Referentin:** **Martina Eckhardt**  
(Mentaltrainerin, B-Trainerin Pistole, Co-Landestrainerin-Pistole  
Deutsche Meisterin-LP)

**Meldeschluss:** 14. April 2021

**Anmeldung:** Online unter [www.osb-ev.de](http://www.osb-ev.de), Lehrgänge

**Auskunft:** Evi Benner-Bittihn, [1.jugendleiter@osb-jugend.de](mailto:1.jugendleiter@osb-jugend.de)