

## D3400A Lebensfreude & Erholung – starke Säulen gegen Stress

Beginn	Sonntag, 17.05.2026, 10:00 - 15:00 Uhr
Kursgebühr	38,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Susen Meiers
Kursort	UF, vhs, V1.22, Kleiner Saal, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

Fühlen Sie sich manchmal getrieben von Hektik, Termindruck und ständiger Erreichbarkeit? Wenn wir dauerhaft nur funktionieren und kaum innehalten, bleiben Lebensfreude und Sinnhaftigkeit schnell auf der Strecke und das Gespür für die eigenen Bedürfnisse stumpft ab. Dauerstress ohne Erholung gefährdet langfristig unsere Gesundheit. In diesem Workshop erfahren Sie, wie sich ständige Anspannung auf Körper und Psyche auswirkt. Sie entdecken, was Ihnen persönlich Kraft und Erholung schenkt, und lernen praktische Wege kennen, diese Aktivitäten bewusst und wirksam in Ihren Alltag einzubauen. Am Ende nehmen Sie Ihren persönlichen Erholungsfahrplan mit - eine individuelle Strategie für mehr Energie, Balance und Lebensfreude. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
17.05.2026	10:00 - 15:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Saal, V1.22

[zur Kursdetail-Seite](#)