

D3400K Stress verstehen – Ausbrennen verhindern

Beginn	Dienstag, 14.04.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	8,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Susen Meiers
Kursort	UF, vhs, V1.22, Kleiner Saal, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

Ständig unter Strom? Viele von uns kennen das Gefühl - doch Dauerstress ist mehr als nur lästig. Er kann unserem Körper und unserer Psyche erheblich zusetzen. In diesem Vortrag erfahren Sie, warum Stress so belastend wirkt, wie Sie Ihre persönlichen Stressauslöser besser verstehen und was Sie tun können, um gesund zu bleiben. Sie nehmen konkrete Impulse mit, die Ihnen helfen, innere Ruhe zu bewahren und auch in anspruchsvollen Zeiten nicht auszubrennen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Saal, V1.22

[zur Kursdetail-Seite](#)