



Zeit für mich - Zeit für Entspannung in Schleidweiler

**Donnerstags,
ab 04.09.2025
17:00 – 18:30 Uhr**

8-teiliger Entspannungskurs

Erlernen Sie Verfahren zur Entspannung und zum Stressmanagement unter Anleitung in jeweils 8 Sitzungen und integrieren Sie diese in Ihren Alltag. Stressmanagement hat das Ziel, einen verbesserten Umgang mit den alltäglichen Belastungen zu finden.

Der Kurs fördert Ihre Regeneration und Entspannungsfähigkeit. Für die Durchführung zu Hause erhalten Sie informative Unterlagen.

Referentinnen:

Dr. Juliane Hellhammer, Institutsleiterin des StressZentrum Trier

Dipl.-Psych. Nadin Meyer, Psychologin am StressZentrum Trier

Veranstaltungsort

Bürgerhaus Schleidweiler
Nikolaus-Schneider-Straße
54313 Zemmer

Anmeldung

VHS Zemmer
E-Mail: vhs-zemmer@kvhs-trier-saarburg.de
Tel.: 06580 1387

Anmeldeschluss: 29.08.2025

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Der Kurs findet wöchentlich ab dem 04.09.2025 statt. Bitte bringen Sie Schlappchen oder dicke Socken und ein Handtuch sowie eine Decke mit. Der Kurs findet überwiegend auf der Matte statt. Bitte bringen Sie eine Yoga- oder Isomatte mit.

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass Ihre Daten im Rahmen der o.g. Veranstaltung verwendet und gespeichert werden. Diese Einwilligung können Sie jederzeit widerrufen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko.

Kontakt

**Fachstelle Gesundheitsförderung und
Prävention des Landkreises Trier-Saarburg**



Gesundheitsamt Trier-Saarburg

Dr. Gabriele Philippi
Paulinstraße 60, 54292 Trier
Mail: gesundheitsfoerderung@trier-saarburg.de

Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V.

Paula Ort
Paulinstraße 60, 54292 Trier
Mail: info@hausdergesundheit-trier.de

**Weitere Informationen und Termine unter
www.hdg-trier.de und www.trier-saarburg.de**



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

