



# Stress lass nach! Stabilität durch Selbstregulation

In diesem Seminar beschäftigen wir uns zwei Tage lang mit dem Thema Stressregulation. Dabei fragen wir: Was macht mir überhaupt Stress? Woran erkenne ich, dass ich gerade viel Stress habe? Wie bin ich, wenn ich Stress empfinde?

Wir lernen, wie wir Stress regulieren können. Was hilft mir, damit mein Stresspegel erst gar nicht so hoch geht? Was hilft, wenn ich im Hochstress bin? Insbesondere am zweiten Tag lernen wir daher verschiedene Entspannungsmethoden kennen, von Progressiver Muskelentspannung über Autogenes Training, Phantasie Reisen zum Einschlafen, aber auch viele kleine Körper- und Mentalübungen für den Alltag und zwischendurch. Aus einer breiten Palette unterschiedlichster Übungen könnt ihr euch dann diejenigen aussuchen, die euch besonders gut liegen.

Ziel des Seminars ist, dass ihr eure eigenen Stressreaktionen kennenlernt und konkrete Hilfen bekommt, um mehr Gelassenheit und Entspannung zu erfahren und so den Herausforderungen des Lebens besser begegnen zu können.



**Referentin: Jennifer Jäckel** (46 J.): M. A. Phil., hat aufgrund ihres eigenen Bedarfs Fortbildungen als Entspannungspädagogin und Resilienztrainerin gemacht und ist Anleiterin für PMR und Autogenes Training. Sie gibt dieses Erfahrungs- und Fachwissen seit vielen Jahren mit großer Freude in Kursen und Coachings weiter.

**Samstag / Sonntag, 26./27. September 2026**

**Ort: Haus der Begegnung, Alsenstr. 19a, 44789 Bochum**

**Jeweils von 10:00 Uhr - 16:00 Uhr**

**Teilnahmebedingungen:** Teilnahme, Snacks und Getränke sind kostenfrei. Teilnahme ist nur **nach Anmeldung** bei Annette per E-Mail an [annette.nrw@gmx.de](mailto:annette.nrw@gmx.de) oder unter Tel. 0175-5945501 möglich! Für eine verbindliche Anmeldung sind 10 € Anmeldegebühr, das sogenannte Reuegeld, auf das LPE NRW e.V. Konto zu überweisen. Diese 10 € gibt es während des Seminars zurück – sonst nicht. Bankverbindung des LPE NRW e.V.: IBAN: DE98 3702 0500 0008 3749 00. Die TeilnehmerInnenzahl ist auf 12 Personen begrenzt. Ein Fahrtkostenzuschuss für Bedürftige -billigste Möglichkeit- kann nur bei der Anmeldung beantragt werden.