

## «Innehalten - zur Ruhe kommen»

*Basis- und Aufbaukurs***Inhalt**

Fühlen Sie sich oft gestresst, weil Sie Ausbildungspraxis und Berufsschule auf die reihe bringen müssen?

Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Ihnen im Zeitalter der digitalen Welt alles zu viel ist?

Leiden Sie vielleicht auch unter Prüfungsängsten?

Wie wäre es mit einem Ort, an dem Sie Ihre Ruhe finden?

Das Kursangebot «Innehalten - zur Ruhe kommen» ist eine Einladung an Sie, in Ihrem TUN innezuhalten, um wieder bei Ihnen selbst sein zu dürfen.

Vier Kursabende führen Sie zu mehr Ausgeglichenheit und Zufriedenheit im Alltagsleben und reduzieren Ihr Stresserleben!

**Daten**

FKIH 24 1A (*Basiskurs*): 16.10./23.10./30.10./06.11.2024

FKIH 24 1B (*Aufbaukurs*): 13.11./20.11./17.11./04.12.2024

## Schuljahr 2024/25

Kurs	Tag	Zeit	Ort	Leitung	Dauer
FKIH 24 1A	Mi	17:30 - 20:00	A 107*	Heike Ehlert	16.10.24 - 06.11.24
FKIH 24 1B	Mi	17:30 - 20:00	A 107	Heike Ehlert	13.11.24 - 04.12.24

\*am 30.10.2024 findet der Kurs im Zimmer A 303 statt.