

## VORTEILE FÜR IHRE GESUNDHEIT

- + Ihre Krankenkasse übernimmt einen Teil der Kursgebühr. Bitte informieren Sie sich hierüber bei Ihrer Krankenkasse.
- + Bei vielen Krankenkassen erhalten Sie zusätzlich Bonuspunkte für Ihre Teilnahme an Präventionskursen.
- + Die Kurse finden deutschlandweit statt; auch in Ihrer Nähe.

## KURSTEILNAHME

Um sich für den Kurs anzumelden, haben Sie folgende Möglichkeiten:

- + Sprechen Sie bitte Ihre Krankenkasse auf unseren Präventionskurs an.
- + Kontaktieren Sie bitte Ihren Präventionstrainer vor Ort.
- + Besuchen Sie unsere Homepage, um zu erfahren, wo unsere Kurse stattfinden

## WEITERE INFORMATIONEN UND KONTAKT

Weitere Informationen über unseren Präventionskurs erhalten Sie auf unserer Homepage:

[www.sysba-praevention.de](http://www.sysba-praevention.de)

## IHR PRÄVENTIONSTRAINER VOR ORT:



**Simone Holtkamp**  
Systemische Therapie  
und Beratung

Systemische Familientherapeutin (DGSP)  
Kinder- und Jugendlichentherapeutin (SG)  
Diplom-Sozialpädagogin

**Adresse** Keilerstraße 8, 46539 Dinslaken  
**Telefon** 02064.8280046  
**Mail** [kontakt@praxisholtkamp.de](mailto:kontakt@praxisholtkamp.de)  
**Web** [www.praxisholtkamp.de](http://www.praxisholtkamp.de)

Mit uns gehen Sie leichter durch den Alltag – Sie haben weniger Stress und können Ihr Leben wieder genießen!  
Atmen Sie befreit durch!

Der Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionsangebot nach §20 SGB V anerkannt und kann von Ihrer Kasse bezuschusst werden.

sysba prävention



BEFREIT DURCH  
DEN ALLTAG –  
WENIGER STRESS,  
MEHR LEBEN!

Ein Präventionskurs zur Steigerung der Gesundheit und Verringerung von Belastungen und Stress.



## WAS IST DER PRÄVENTIONSKURS „BEFREIT DURCH DEN ALLTAG – WENIGER STRESS, MEHR LEBEN!“?

Belastungen und Stress gehört für viele Menschen zum Alltag dazu. Im familiären und beruflichen Umfeld werden viele Anforderungen an uns gestellt und wir jagen von Termin zu Termin. Weniger als das Optimum ist nicht genug? Dies in allen Bereichen des Lebens zu schaffen, ist unmöglich. Und doch scheint es erwartet zu werden. Diese Erwartungshaltung, ob von außen oder von uns selbst an uns gestellt, führt zu Überforderung und damit zu Stress.

Stress, der über längere Zeit besteht, macht krank und kann zu körperlichen Symptomen wie Kopf- und Rückenschmerzen, Magenproblemen, Schwindel, Infektanfälligkeit, Schlafstörungen und weiteren Beschwerden führen.

Gerade in Zeiten, in denen Körper und Geist unter Anspannung stehen, ist eine Pause wichtig. Eine Pause, um sich wieder entspannter und stark zu fühlen – befreit von Stress.

Im Präventionskurs „Befreit durch den Alltag, weniger Stress, mehr Leben!“ möchten wir Sie dabei unterstützen, Ihr Leben von Belastungen und Stress zu befreien, Ihre psychische Gesundheit zu fördern und zu stabilisieren und Ihnen zu mehr positiver Lebenszeit zu verhelfen.

## INHALTE

In dem modular aufgebauten Präventionskurs lernen Sie, wie Sie stressbedingte, gesundheitliche Belastungen verringern können und gleichzeitig gesundheitsförderliche Ressourcen aufbauen.

Sie lernen unter anderem:

- + was Stress ist,
- + was zu Stress führt,
- + wie Sie sich selbst vor stressbedingten gesundheitlichen Problemen schützen können,
- + welche Ressourcen und Fähigkeiten Sie nutzen können, um mit Stress besser umgehen zu können,
- + wie Sie eine positive, entlastende Haltung entwickeln,
- + welche Strategien am besten für Sie sind, um für sich einen Ausgleich zu schaffen,
- + und welche Entspannungsmethoden Sie einsetzen können.

Mit gezielten Übungen, die Sie auch zuhause weiter anwenden können, unterstützt Sie der Kurs dabei, wieder ein gesünderes, belastungs- und stressfreieres Leben zu führen.

“Wir können die Wellen des  
Lebens nicht aufhalten.  
Wir können nur lernen, elegant  
auf ihnen zu surfen.“

Joseph Goldstein

## ZIELE

- + Verringerung von akutem Stress
- + Linderung von stressbedingtem Unwohlsein
- + Förderung des seelischen Gleichgewichts
- + Stabilisierung der psychischen Gesundheit
- + Unterstützung bei der Gesundheitsfürsorge
- + Förderung einer gesunden Lebensführung
- + Erlernen von Entspannungsübungen

## TEILNEHMEN

- + Teilnehmen können Personen ab 18 Jahren.
- + Gruppen von 6 bis maximal 12 Teilnehmern.
- + Der Kurs wird von qualifizierten Präventionstrainern für kognitives Stressmanagement durchgeführt. Die Kursleiter verfügen zusätzlich über eine Ausbildung in einem wissenschaftlich anerkannten Psychotherapieverfahren.
- + Die Kursgebühr für 8 Termine à 90 Minuten beträgt 199 Euro.

