

Angebote im Herbstsemester 2022

Autogenes Training – Entspannung und mehr Gelassenheit

Unsere Gesellschaft wird von Zeitdruck, Stress, Lärm und permanenter Hektik bestimmt. Ein Übermaß an Stress verursacht Schlafstörungen, innere Unruhe, Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen, Migräne, Magenschmerzen, Herzrasen. Durch das autogene Training lernen Sie, den Körper über die Gedanken positiv zu beeinflussen. Autogenes Training hilft, dem Alltagsstress gelassen zu begegnen und körperliche sowie psychische Beschwerden zu lindern. Autogenes Training setzt formelhafte Redewendungen ein, mit denen Sie lernen, Ihren Körper über die Gedanken positiv zu beeinflussen.

Im Grundkurs werden die Formeln zur Selbstentspannung eingeübt und können jederzeit in den Alltag integriert werden.

Kurstermin: ab 13. September 2022
immer dienstags 18.00 bis 19.00 Uhr
Kursdauer: 12 UE an 9 Veranstaltungstagen
Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Einführung in die positive Psychologie

Am Ende des Trainings...

- ... wissen Sie, was uns glücklicher macht, unser Wohlbefinden steigert und unser Leben erfüllt
- ... haben Sie individuell alltagstaugliche und evaluierte Übungen zur Steigerung Ihres Wohlbefindens kennengelernt
- ... stärken Sie Ihre natürliche Widerstandskraft gegenüber belastenden Situationen

Kurstermin: ab 7. September 2022
immer mittwochs 19.00 bis 20.30 Uhr
Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Online-Vortrag: Humor – ein Schatz, den es zu heben gilt

Wie Humor die Widerstandskraft stärken kann – Vortrag und Gespräch mit Prof. Dr. Sylvia Säger, Gesundheitswissenschaftlerin, Humorberaterin (HCDA)

Mittwoch, 21. September 2022, 18.00 bis 19.30 Uhr

Jeder Mensch hat so seine eigene Strategie, mit den Schwierigkeiten und Herausforderungen des Lebens fertig zu werden. Man kann sie ignorieren, sich von ihnen in die Knie zwingen lassen oder aber sie als einen Teil des eigenen Lebens willkommen heißen und ihnen selbst einen Platz zuweisen. Dabei hilft der Humor.

Humor ist eine zutiefst menschliche Eigenschaft, die uns ermöglicht, mit unseren eigenen Unzulänglichkeiten liebevoll umzugehen und die Beschwerden des Lebens aus Distanz zu sehen, sowie eine Neubewertung zu wagen oder einfach einmal befreit zu lachen. Jeder Mensch hat Humor, nur einige wissen es noch nicht oder sind auf der Suche und haben ihn einfach nur noch nicht entdeckt. Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie Humor als Werkzeug zum Gelingen im eigenen Leben einsetzen können, wie Humor Ihre Widerstandskraft, Ihre Resilienz stärken kann und welche Rolle Humor bei der Selbstfürsorge spielt.

Die Veranstaltung wird gefördert durch das Thüringer Ministerium für Bildung, Jugend und Sport. Sie wird in Kooperation des Thüringer Volkshochschulverbands mit der KVHS Weimarer Land live aus Jena gestreamt. Die Übertragung erfolgt über ZOOM.

Die Anmeldung ist beim Thüringer Volkshochschulverband e.V. über folgenden Link möglich:
<https://vhs.link/kBYygn>

Sie haben Interesse an einem dieser Angebote? Wir beraten Sie gern:

Tel.: 03634 612640

Fax: 03634 612641

Internet: www.vhs-soemmerda.de

E-Mail: schulleitung@vhs-soemmerda.de