

# Kein Stress, entspann' dich!

## Multimodales Stress- und Ressourcenmanagement durch Förderung von Stressbewältigungskompetenzen mit Hilfe von kreativen Interventionen

### Die eigenen Ressourcen wiederentdecken und einen gesünderen Umgang mit Stress erlernen:

In diesem Kurs bekommen Sie anhand **kreativer** und **entspannender** Impulse die Möglichkeit, Ihre eigenen **Ressourcen (wieder) zu entdecken** um somit einen positiven Blick, auch in stressigen Alltagssituationen, zu behalten.

Mentale und körperliche Entspannung dienen als Grundlage für geschärfte Sinne, Einfallsreichtum und intuitive Kraft, denn: Wer bei sich ankommt, der nimmt die eigenen Bedürfnisse wieder wahr. Ziel des Kurses ist es, **ins Handeln zu gelangen** und seelisches **Wohlbefinden** und **Zufriedenheit** zu spüren.

Jede der 8 Einheiten à 90 Minuten beinhaltet einen **theoretischen Teil**, der sich mit den Auswirkungen und Folgen von Stress beschäftigt. Im Fokus jeder Einheit stehen **Entspannungsübungen** sowie ein anschließender **künstlerischer Teil**.

Im Gruppengefüge von maximal 10 Kursteilnehmer\*innen können Sie sich einbringen, ausprobieren und austauschen. Die kreativen Übungen unterstützen dabei den entschleunigenden Effekt und verhelfen Ihnen zusätzlich, Ihre persönlichen Stolpersteine aufzuspüren und zu ändern. Beim **Malen und kreativen Gestalten** mit den unterschiedlichsten Materialien wie z.B. Acrylfarbe, Aquarell, Kohlestifte, Tinte, Ton etc., haben Sie die Gelegenheit, ganz in den **schöpferischen Prozess** einzutauchen, um mit **neuen Erkenntnissen** wieder aufzutauchen.

### Raus aus dem stressigen Alltag, rein in die kreative Entspannung!

Künstlerische Vorerfahrung ist nicht notwendig. Dieser Kurs ist ein durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention zertifizierter Präventionskurs.

**Leitung:** Kerstin Betzold

**Gruppengröße:** 8 – 10 Teilnehmende

**Kursgebühr:** 145 Euro (zertifizierter Präventionskurs – die Kostenerstattung kann durch die Krankenkassen erfolgen)

**Ort:** SFU Berlin, Columbiadamm 10, Turm 9, Atelier

**Uhrzeit:** mittwochs, 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr

(Änderungen vorbehalten)

### Anmeldung

Bei Interesse wenden Sie sich gerne telefonisch oder per Mail an uns.

Die Anmeldung kann bis zum **31.08.2024** erfolgen.

Weitere Informationen erhalten Sie vor Kursbeginn.

**E-Mail:** [praevention@sfu-berlin.de](mailto:praevention@sfu-berlin.de) • **Telefon:** +49 (0)30 665 080 710

### Termine:

**Mittwochs**

04.09.2024

11.09.2024

18.09.2024

25.09.2024

Ausfall wegen Feiertag

09.10.2024

16.10.2024

Herbstferien

06.11.2024

13.11.2024



Die Kursleiterin Kerstin Betzold absolvierte den Master-Lehrgang Kunsttherapie an der SFU Berlin. Kerstin Betzold ist ausgebildete Kunsttherapeutin, Mutter zweier Kinder und verfügt über langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und Erwachsenen. Sie ist zertifizierte Trainerin & Kursleiterin für das Autogene Training.

### Sigmund Freud PrivatUniversität Berlin

Die Psychotherapeutische Institutsambulanz ist eine Behandlungseinrichtung des staatlich anerkannten Ausbildungsinstituts am Department für Psychotherapiewissenschaft der Sigmund Freud PrivatUniversität (SFU) Berlin und bietet neben zahlreichen therapeutischen Angeboten auch Präventionskurse wie Autogenes Training und Paint & Relax an.

### Sigmund Freud PrivatUniversität Berlin

Psychotherapeutische Ambulanz  
Manfred-von-Richthofen-Str.4 – 12101 Berlin  
U-Bahn Platz der Luftbrücke