

## VORTEILE FÜR IHRE GESUNDHEIT

- + Bei vielen Krankenkassen erhalten Sie Bonuspunkte für Ihre Teilnahme an Präventionskursen.
- + Fragen Sie direkt bei Ihrer Krankenkasse nach, ob und in welcher Höhe sie sich bei der erfolgreichen Teilnahme an einem Prävention beteiligen.
- + Sollten Sie an einem anderen Ort an diesem Kurs teilnehmen wollen, finden Sie weitere Veranstaltungsorte und Trainer auf der Homepage der sysba, die diesen Kurs entwickelt hat:  
[www.sysba-praevention.de](http://www.sysba-praevention.de)
- + Die Kurse finden deutschlandweit statt.

## TERMINE UND KURSTEILNAHME

Termine auf Anfrage oder auf der Webseite [www.markus-bomhard.de](http://www.markus-bomhard.de)

Um sich für den Kurs anzumelden, melden Sie sich über die Webseite an oder nehmen Kontakt über die nebenstehende Adresse auf.

## Weitere Informationen und Kontakt zu Ihrem Präventionstrainer vor Ort

### Systemische Praxis GestaltRäume

#### Markus Bomhard

Systemischer Therapeut (gemäß DGSF)  
Systemischer Sexualtherapeut (gemäß DGSF)  
Gestalttherapeutischer Supervisor (gemäß DGfP)



Hochstr. 7  
56355 Nastätten  
Tel.: 0175 – 3216665  
[praxis@markus-bomhard.de](mailto:praxis@markus-bomhard.de)

[www.markus-bomhard.de](http://www.markus-bomhard.de)

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



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 ich 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 stress-bedingten 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 bis maximal 12 Teilnehmern.
- + Die Kursgebühr beträgt 199,- Euro. Der Kurs umfasst 12 Stunden und findet kompakt an einem Wochenende statt.
- + Der Kurs wird von Markus Bomhard durchgeführt. Er ist qualifizierter Präventionstrainer für systemisch-kognitives, instrumentelles und palliativregeneratives Stressmanagement. Zusätzlich verfügt er über mehrere Ausbildungen in einem wissenschaftlich anerkannten Psychotherapieverfahren.

