

## WEITERBILDUNGSVERANSTALTUNG NACH DER GV

# Stress ganzheitlich verstehen und managen 18. Mai 2019

**Seminartitel:** Stress ganzheitlich verstehen und managen –  
neurobiologische Grundlagen und integrative Ansätze zur  
Stressbewältigung



**Seminarleitung:** Dr. sc. ETH Ariane Orosz ist Neurowissenschaftlerin und integrative Coach/ Beraterin IBP. Ihren Interessens- und Arbeitsschwerpunkt bilden Stress und dessen neurobiologischen Korrelate, Auswirkungen und Bewältigung.

**Seminarort:** Hotel Arte  
Riggenbachstrasse 10  
CH-4600 Olten

**Datum / Zeit:** 18. Mai 2019 14 - 17 Uhr

**Seminarinhalt:** In bedrohlichen Situationen schaltet unser Organismus in den „Flucht oder Kampf“-Modus, d.h. wir verspüren Stress. Stress ist ein ganzheitliches Phänomen, das auf der körperlichen, emotionalen sowie gedanklichen Ebene erlebbar ist und sich in bestimmten, individuell unterschiedlichen Verhaltensweisen widerspiegelt. In diesem Seminar werden biologische Grundlagen der Funktion, Verarbeitung und Bewältigung von Stress vermittelt und Impulse für einen guten Umgang damit gegeben. Die Wissensvermittlung wird mit Selbsterfahrung kombiniert, um eine ganzheitliche Herangehensweise ans Thema zu ermöglichen und um eine effektive und nachhaltige Stressbewältigung zu fördern. Es bleibt Zeit für Fragen und Austausch.

**Stundenattest:** 3h