

261-4044 Burnout-Prophylaxe: Langfristig gelassen - Stressbewältigung nachhaltig verankern Teil 2: Aufbaukurs

Beginn Donnerstag, 07.05.2026, 19:00 - 21:00 Uhr

Kursgebühr 17,00 €

Dauer 1 Termin

Kursleitung Lucia Mellauner

Kursort vhs-Seminarzentrum 38 Traunstein, Stadtplatz 38, 83278 Traunstein

Aufbauend auf dem Grundkurs vertieft dieser Vortrag den bewährten Dreiklang: Stress regulieren - Resilienz aufbauen - Belastungen abbauen. Im Mittelpunkt stehen praxisnahe Impulse zur Burnout-Prophylaxe und nachhaltigen Stressbewältigung, mit dem Fokus auf langfristige Veränderung. Der Vortrag zeigt auf, wie persönliche Ressourcen gestärkt, gesunde Routinen etabliert und individuelle Belastungsmuster langfristig reduziert werden können - als Grundlage für dauerhaft mehr innere Stabilität und Lebensqualität im Alltag.

Der Aufbaukurs kann auch ohne einen absolvierten Grundkurs besucht werden.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.05.2026	19:00 - 21:00 Uhr	vhs-Seminarzentrum 38 Traunstein, 1. OG, Raum 102

[zur Kursdetail-Seite](#)