



SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

Regeneration – Neue Kraft muss her!

Produktnummer
2026-41095F

Termin
30.09.2026
09:15–16:45 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in
305,00 EUR

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Erholung ist kein Luxus, sondern Voraussetzung für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Wer Regeneration bewusst in seinen Alltag integriert, kann Energiepotenziale aktivieren, Stress reduzieren und Krisensituationen gelassener bewältigen.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre Widerstandskraft stärken, Ihre psychosoziale Gesundheit fördern und mehr Gelassenheit entwickeln. Sie lernen aktive und passive Regenerationstechniken kennen – von kurzen „Tankstellen“ im Alltag bis hin zu Strategien für erholsamen Schlaf. Praxisnahe Übungen unterstützen Sie dabei, Ruhe, Bewegung und Selbstaktivierung wirkungsvoll zu kombinieren.

So gewinnen Sie neue Kraft, mehr Lebensqualität und Optimismus für die Zukunft.

Inhalte

- Regeneration als Kraftquelle für mehr Lebensqualität
- Ressourcentraining zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit
- Förderung von Gelassenheit und Ruhe durch Ruhetechniken
- Nutzung der individuellen Energiepotenziale zur Selbstaktivierung
- Tankstellen für neue Kraft
- Aktive und passive Regeneration im Überblick mit Anwendungsbeispielen, Techniken für erholsamen Schlaf (Schlafförderungstechniken)
- Entspannungs- und Regenerationsübungen in Ruhe und Bewegung

Dozierende

Christiane Stütz

Veranstalter

VWA Freiburg

Ort

Haus der Akademien
Eisenbahnstr. 56
79098 Freiburg

Kontakt

Information

Nilgün Bortoli
bortoli@vwa-freiburg.de

Konzeption und Beratung

Christian Heinrich
heinrich@vwa-freiburg.de

[Anmelde- und
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)