



## Regeneration – Neue Kraft muss her!

Produktnummer	Termin	Gebühren pro Teilnehmer/-in
2026-41095F	30.09.2026 09:15–16:45 Uhr	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