



SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

Regeneration - neue Kraft tanken!

Produktnummer
2025-41095K

Termin
25. November 2025
09:00 bis 16:45 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer:in
319,00 € (inkl. Seminarunterlagen
und Mittagessen)

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

Inhalte

- Regeneration als Kraftquelle für mehr Lebensqualität
- Stärkung der psychosozialen Gesundheit (Ressourcentraining)
- Kleine Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- Zielgerichtetes Regenerationstraining – Entspannung in Ruhe und Bewegung
- Förderung von Gelassenheit durch Ruhetechniken
- Tankstellen für neue Kraft und Energiekicks für den Tag
- Aktive und passive Regeneration im Überblick
- Erkenntnisse zum Schlafverhalten (Schlafförderer und Schlafstörer)
- Techniken für erholsamen Schlaf
- Regenerationsübungen (zur Umsetzung in den Alltag)

Dozentin

Christiane Stütz
Trainerin, Coach

Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden, die lernen möchten, wie sie sich im stressigen Arbeitsalltag regenerieren und neue Kraft schöpfen können

Hinweise

- Die erforderliche Theorie wird in einem Powerpoint-unterstützten Vortrag vermittelt.
- Für die Teilnehmenden gibt es ein ausführliches Seminarskript.
- Das Seminar wird zum größten Teil durch praktische Übungen bestimmt.
- Ein kleiner Teil der Übungen findet im Liegen statt. Matten und Decken werden bereitgestellt

Ort

Studienhaus
Kaiserallee 12e
76133 Karlsruhe

[Google Maps](#)

Kontakt

Information

Stephanie Krenze
0721 98550-17
Stephanie.Krenze@vwa-
baden.de

Konzeption und Beratung

Stephanie Krenze
0721 98550-17
Stephanie.Krenze@vwa-
baden.de

[Anmelde- und
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)