



Karlsruhe
gemeinnützige GmbH

20.03.2018

PRESSEMITTEILUNG

Achtsamkeitstraining „Stress lass nach!“

Karlsruhe. Wir sind im Stress: Überstunden, ständige Erreichbarkeit, zu wenig Freizeit, Verpflichtungen in der Familie, Kinderbetreuung. Stress kann krankmachen! Er kann zu Schlafproblemen und Konzentrationsschwierigkeiten, aber auch zu körperlichen oder psychischen Erkrankungen wie dem Burnout-Syndrom führen. Doch wie kann man Zeitnot, diverse Aufgaben und viel Verantwortung sprichwörtlich unter einen Hut bringen, ohne dabei krank zu werden? In dem Kurs „Achtsamkeitstraining – Stress lass nach“ unter der Leitung von Christiane Klante lernen Sie u. a. in Form des so genannten „Bodys-Scans“ Ihren Körper intensiver und achtsamer wahrzunehmen und sich besser zu konzentrieren. Unterschiedliche Entspannungsmethoden werden Ihnen dabei helfen, Ihre innere Balance zu finden und den Stress zu besiegen. Bitte mitbringen: Kissen, Decke, bequeme Kleidung, ein Getränk. Der fünfteilige Kurs beginnt am Freitag, den 06.04.2018 und findet zwischen 17.00–18.00 Uhr im AWO Zentrum, Haus der Familie statt. Information und Anmeldung: Tel.: 0721 35007-122, E-Mail: hdf@awo-karlsruhe.de, weitere Informationen zum Kursangebot finden Sie auch auf: www.awo-kurse-karlsruhe.de



Echt AWO. Seit 1919.
Erfahrung für die Zukunft.

Ansprechpartnerin für Journalist*innen:

Somajeh Noheh-Khan

Unternehmenskommunikation

AWO Karlsruhe gemeinnützige GmbH

Rahel-Straus-Straße 2

76137 Karlsruhe

Tel.: 0721 35007-168

Fax: 0721 350076 – 170

Mail: s.noheh-khan@awo-karlsruhe.de

Die AWO ist einer der sechs Spitzenverbände der Freien Wohlfahrtspflege in Deutschland und hat bundesweit 65.629 Mitarbeiter*innen. Die AWO in Karlsruhe verfügt über ein großes Dienstleistungsangebot, das in einer gemeinnützigen GmbH organisiert ist. Wir bieten in der Fächerstadt in über 75 Einrichtungen eine große Auswahl sozialer Dienstleistungen an. Rund 1500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beraten, unterstützen und begleiten Menschen in allen Lebenslagen, wie z. B. in Kindertagesstätten, in Seniorenzentren, in Tagespflegeeinrichtungen für Senior*innen, im Bereich der Jugend- und Wohnungslosen – oder in der Suchthilfe. In den Bereichen Pflege, Hauswirtschaft und Erziehung stehen mehr als 90 Ausbildungsplätze zur Verfügung. Bei der Arbeit legen wir großen Wert auf moderne, fachlich fundierte Konzepte und eine hohe Dienstleistungsqualität. Dabei kommt uns unser hervorragendes Qualitätsmanagementsystem zugute mit dem wir unsere Managementsysteme nach DIN EN ISO 9001 und dem AWO-Tandem-Konzept jährlich überprüfen und weiterentwickeln. **Detailinformationen über die Angebote des AWO Kreisverbandes Karlsruhe-Stadt e.V. / der AWO Karlsruhe gemeinnützige GmbH finden Sie auf unserer Internetseite: <http://www.awo-karlsruhe.de/awo-karlsruhe.html>**