



Karlsruhe  
gemeinnützige GmbH

---

04.06.2018

## **PRESSEINFORMATION**

### **Achtsamkeitstraining „Stress lass nach!“**

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. In dem Kurs Achtsamkeitstraining „Stress lass nach!“ lernen Sie von Christiane Klante u. a. in Form des so genannten Body-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. Mit sanften Übungen aus den Bereichen Atemarbeit, Achtsamkeitstraining, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training sowie Gedanken- und Körperreisen, Meditation, erleben Sie die wohltuende Wirkung verschiedener Entspannungsmöglichkeiten. Der Kurs startet am Freitag, den 15.06.2018 im AWO Haus der Familie, Kronenstraße 15, 76133 Karlsruhe. Anmeldung per E-Mail an: [s.wenz@awo-karlsruhe.de](mailto:s.wenz@awo-karlsruhe.de), weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter der: 0721 35007-122.



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](mailto: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 Behindertenhilfe, 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>**