# Durchatmen statt durchhalten - Belastungen verstehen, Ressourcen stärken

Der Alltag fordert uns oft auf mehreren Ebenen: Beruf, Familie und persönliche Verpflichtungen lassen wenig Raum für Erholung. Wir funktionieren, halten durch und merken manchmal erst spät, dass es zu viel wird. Schlafprobleme, Verspannungen, innere Unruhe oder körperliche Beschwerden können erste Warnsignale sein.

In diesem Halbtagesseminar erfahren Sie, was uns im Alltag belastet, wie Stress entsteht und welche Faktoren unsere körperliche und seelische Gesundheit beeinflussen. Dabei geht es sowohl um äußere Belastungen wie Zeitdruck, Konflikte und hohe Anforderungen als auch um innere Antreiber und eigene Ansprüche, die den Druck zusätzlich verstärken können.

**Wenn der Körper Alarm schlägt**

Stress wirkt sich nicht nur auf unsere Gedanken und Gefühle aus, sondern kann sich auch körperlich bemerkbar machen – etwa durch Kopfschmerzen, Verspannungen, Herzklopfen, Verdauungsprobleme oder Schlafstörungen. Sie lernen, mögliche Zusammenhänge besser zu verstehen und persönliche Warnsignale frühzeitiger wahrzunehmen.

**Eigene Kraftquellen entdecken**

Was hilft uns, trotz Herausforderungen gesund und ausgeglichen zu bleiben? Gemeinsam richten wir den Blick auf persönliche Ressourcen und Kraftquellen: Bewegung, Erholung, soziale Beziehungen, Zeit in der Natur, klare Grenzen und einen wertschätzenden Umgang mit sich selbst. Sie reflektieren, was Ihnen guttut, was Sie selbst beeinflussen können und welche kleinen Veränderungen im Alltag tatsächlich umsetzbar sind.

Das Seminar verbindet fachliche Inputs zu Gesundheit, Stress und Ressourcen mit Beispielen aus dem Alltag und kurzen Reflexionsphasen. Persönliche Erfahrungen können eingebracht werden, müssen aber nicht.

**Was Sie mitnehmen:**

-Sie erkennen äußere und innere Belastungsfaktoren und verstehen deren Auswirkungen.

-Sie erfahren, wie Alltagsgewohnheiten und Lebensumstände Ihre Widerstandskraft beeinflussen.

© 2026 - lfi.at

-Sie lernen, körperliche Warnsignale und eigene Stressreaktionen besser einzuordnen.

-Sie entdecken persönliche Kraftquellen und erhalten Impulse für mehr Selbstfürsorge.

-Sie entwickeln einen konkreten, kleinen Schritt, den Sie in Ihrem Alltag umsetzen können.

## Information

| | |
|---|---|
| **Kursdauer:** | 4 Einheiten |
| **Kursbeitrag:** | 65,00 € Kursgebühr<br>Mit Unterstützung des Landes Kärnten/Abteilung 13 für Gesellschaft und Integration |
| **Fachbereich:** | Gesundheit und Ernährung |
| **Zielgruppe:** | Für alle, die sich mit ihrer körperlichen und seelischen Gesundheit auseinandersetzen und bewusster mit Belastungen umgehen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. |

## Verfügbare Termine

### 13.03.2027 09:30, Klagenfurt am Wörthersee

| | |
|---|---|
| Ort | Klagenfurt am Wörthersee |
| Beginn | 13.03.2027 09:30 |
| Ende | 14.03.2027 09:30 |
| Örtlichkeit | Schloss Krastowitz, Krastowitz 1, 9020 Klagenfurt am Wörthersee |
| Information | Robert Madrian, Tel 0463/5850/2123, robert.madrian@lk-kaernten.at |
| Kursnummer | 2-0031405 |
| Trainer:in | Christine Schnitzer |

© 2026 - lfi.at