



## Nummer 7119 >>

### » Zielgruppe

Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung, die sich für das Thema „nur kein Stress“ interessieren.

### » Weiterbildnerinnen

**Bianca Gary**

ist Pädagogin.

**Mireille Schock**

ist Sozialpädagogin.

Sie arbeiten bei der Ligue HMC für die Life ACADEMY.

### » Termine

28. und 29. November 2019

Von 9:00 bis 17:00 Uhr

### » Kosten

280 €

### » Sprache

Lëtzebuergesch

### » Ort

Domaine du Château  
Bettange-sur-Mess

### Warum ist dieser Kurs wichtig für mich?

Viele Menschen sind gestresst, auf der Arbeit oder zu Hause. Ein bisschen Stress ist ok, zu viel Stress macht krank, nervös und traurig. Stress loswerden, weniger Stress haben macht fit und gibt Kraft.

### Was lernen wir in diesem Kurs?

Wie entsteht Stress?  
Wann habe ich zu viel Stress?  
Was kann ich dagegen tun?  
Wie kann ich mich vor Stress schützen?

### Wie lernen wir im Kurs?

Wir geben euch Informationen.  
Ihr könnt Fragen stellen.  
Wir benutzen Bilder und leichte Sprache.  
Wir machen Übungen und Rollen-Spiele.

### Saal?

Der Saal ist barrierefrei (gut für Rollstühle).

### Anmeldung?

Wir melden uns über die Internet-Seite der UFEP an:  
[www.ufep.lu](http://www.ufep.lu)  
oder wir rufen Malou an: 37 91 91 248