

## Kursausschreibung

---

**Mittwoch, 10. Mai 2023, 9h00 - 17h00**

## Stress, bis er uns krank macht

### Anlass

Gemäss der Weltgesundheitsorganisation (WHO) stellt Stress die grösste Gefahr für unsere Gesundheit dar. Diese Tatsache ist den wenigsten bewusst. Stress an sich ist zwar keine Krankheit, kann aber zum Auslöser werden.

Neurologen und Psychologen sind sich einig, dass bewusst oder unbewusst erlebte Angst ein Auslöser für Stress ist. Wie definiere ich diese Angst und was für eine Rolle haben Emotionen? Welchen Einfluss hat das Gehirn?

### Inhalt / Ziel

In diesem Kurs beleuchten wir das Thema Stress aus allen Winkeln und beziehen uns sowohl auf den Körper, den Geist, die Gefühle sowie auch die Körperzellen.

- Die Angst und mögliche Auslöser
- Wie manifestiert sich chronischer Stress in unserem Körper?
- Was für eine Rolle spielen unser Gehirn und Körperzellen bei Stress und Krankheiten?
- Betrachtung von möglichen Krankheitsbildern
- Lösungsansätze, um Stress zu vermindern bzw. zu vermeiden

### Kursleitung

Manuela Gurini, Integral Coach ICI, Kommunikation, Beratung zu holistischer Gesundheit, Diplom Soul & Spirit und Meditationsleitung

### Kursort

Hotel Chur, Welschdörfli 2, 7000 Chur, 081 254 34 00

### Adressatenkreis

Alle interessierten Personen

### Kosten

Für **Mitglieder** werden die Kosten wie folgt übernommen:

- Syna: 4 Kurstage / Jahr bzw. 2 Kurstage für Rentner:innen und Lernende
- transfair / transfair Post: 2 Kurse / Jahr
- SwissPersona: max. 1'000 CHF / Jahr

Anschliessend fallen die Kosten zu Lasten der Teilnehmenden.

**Nichtmitglieder:** CHF 590.– (inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten und Übernachtung)

**Anmeldung:** Bis spätestens am Mittwoch, 12. April 2023 über die Homepage [www.formation-arc.ch](http://www.formation-arc.ch)