



# Stress-Management für jedermann Ein Tag für dich!

## Workshop für alle, die Ideen für einen entspannteren Alltag sammeln möchten.

Entspannt und gelassen durch den Tag gleiten, voll freudiger Energie bleiben, auch wenn es mal eng wird ... wäre das nicht eine wunderbare Sache?

Leider sind wir im Alltag oft weit davon entfernt. Jeder einzelne von uns ist zu oft gestresst, unsere ganze Gesellschaft ist gestresst. Daher bleibt es unsere Aufgabe, immer wieder auszusteigen, sich zu besinnen und Dinge zu verändern, neue Akzente zu setzen. Auch kleine, alltägliche Veränderungen können große Wirkung entfalten.

Der Workshop lädt Sie ein, einen Tag auszusteigen und Ideen zu sammeln, wie Sie sich im Alltag Gutes tun können. Neben dem Erwerb von Wissen über Stress und Stress-Management, bleibt vor allem auch Zeit, um sich auszutauschen, Übungen auszuprobieren und zur Ruhe zu kommen.

Bei schönem Wetter genießen wir die entspannende Wirkung der Natur: Es wird geräuchert und mit Naturmaterial gearbeitet. Aber auch bei schlechtem Wetter bleiben wir entspannt und verbringen einen abwechslungsreichen Tag zum Thema Stress und Stress-Management.

### **Inhalte des Tages:**

- Stress und seine Wirkung auf unsere Gesundheit
- Positives Denken und Stress-Management
- Selbstorganisation im Alltag
- Abgrenzung gegenüber den Erwartungen anderer
- Entspannungsübungen (ggf. mit Räuchern)
- Selbsthilfe in kritischen Situationen
- Zeit für Fragen

### **Learn & Relax**

Dr. Iris Kühnl  
Kardinal-Schröffer-Straße 76  
85072 Eichstatt



Tel.: 08421 935 99 65  
[www.learn-and-relax.de](http://www.learn-and-relax.de)  
[kuehnl@email.de](mailto:kuehnl@email.de)

## **Organisatorisches:**

Das Seminar findet

**Am: 29.06.2019**

**Von: 9:00h bis 16:00h**

Der Veranstaltungsort wird vorher bekannt gegeben, er wird sich in Eichstätt oder in der direkten Umgebung von Eichstätt befinden.

### **Pausen:**

Mittagspause von 12:30h-13:30h, Verpflegung bitte mitbringen.

Vormittags und nachmittags jeweils 15 Minuten Pause  
Für Wasser und einen kleinen Snack ist gesorgt.

**Kosten:** 140,00€ pro Person  
110,00€ für Auszubildende und Studierende

### **Teilnehmerzahl:**

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

**Anmeldung:** Via Mail an [kontakt@learn-and-relax.de](mailto:kontakt@learn-and-relax.de)

**Kontakt:** Für Fragen, wenden Sie sich gerne an:  
Dr. Iris Kühnl  
[kontakt@learn-and-relax.de](mailto:kontakt@learn-and-relax.de)  
Tel.: 08421 9359965 (ggf. mit Bitte um Rückruf)

### **Learn & Relax**

Dr. Iris Kühnl  
Kardinal-Schröffer-Straße 76  
85072 Eichstätt



Tel.: 08421 935 99 65  
[www.learn-and-relax.de](http://www.learn-and-relax.de)  
[kuehnl@email.de](mailto:kuehnl@email.de)

## KURZPROFIL

Seit über 20 Jahren in ganz verschiedenen Bereichen der Erwachsenenbildung tätig, verbinde ich in meinen Seminaren meine Erfahrungen und mein Wissen aus meiner Tätigkeit als Lehrerin, universitärer Mitarbeiterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Mediatorin. Mit großer Freude halte ich Seminare und biete meine Unterstützung zu den alltäglichen Herausforderungen des Lebens an.



- Teilnahme am Onlinekongress „Allergien“ von Nadja Polzin (ca. 40 Wochenstunden) und am Onlinekongress „Sucht“ von Anne Sono (ca. 50 Wochenstunden) (2018)
- Lehrbeauftragte an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt im Fachbereich Didaktik der Biologie (seit 2017)
- Teilnahme am Onlinekongress „Autoimmunerkrankungen“ von Susann Goldau (ca. 50 Wochenstunden) (2017)
- Mitglied im Elternbeirat am Willibald-Gymnasium in Eichstätt (seit 2016)
- Ausbildung zur Mediatorin (Impulse e.V.) (2014/15)
- Heilpraktikerin für Psychotherapie (2012)
- Dozentin der Akademie für Kindergarten, Kindertagesstätten u. Hort (seit 2011)
- Dozentin der BLLV-Akademie (seit 2010)
- Lehrbeauftragte an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt für den Lehrstuhl für Grundschulpädagogik, den Lehrstuhl der Didaktik der Mathematik und an der Fakultät für Soziale Arbeit (seit 2011)
- 2010 Eröffnung der Praxis Learn & Relax (Lern- und Lebensberatung, Vorträge und Seminare)
- Dozentin der Wiblishauser Seminare, München: Leitung der Ausbildung zum Lerntrainer (2010-2014)
- Abschluss der Ausbildung zur Kinesiologin nach dem NGL-Konzept (2010)
- Ausbildung zur Stress-Management-Trainerin (2009)
- Promotion zur Thematik „Vermittlung von Lernstrategien. Ist-Stand und Zukunftsperspektiven“ (2008)
- Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Grundschulpädagogik und –didaktik der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt (2004-2011)
- Stipendiatin der Hanns-Seidel-Stiftung (2002-2004)
- Lehrbeauftragte der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt, Lehrstuhl für Grundschulpädagogik (seit 2001)
- Erwerb des Montessori-Diploms am Institut für ganzheitliches Lernen, Bad Wiessee (2000)
- Lehrerin für Grundschulen (1999-2003); Vorzeitige Verbeamtung auf Lebenszeit 2001
- Jahrgang 1973

### Learn & Relax

Dr. Iris Kühnl  
Kardinal-Schröffer-Straße 76  
85072 Eichstätt



Tel.: 08421 935 99 65  
[www.learn-and-relax.de](http://www.learn-and-relax.de)  
[kuehn@email.de](mailto:kuehn@email.de)