



**Anett Hausmann Gerdes**

Illexweg 4  
26215 Wiefelstede  
0441 / 570 30 999  
info@hausmann-gerdes.de  
www.hausmann-gerdes.de

## Gelassenheit?! Ja bitte!

Ein Stressbewältigungstraining speziell für Mütter

Als Mutter sind Sie Dreh - und Angelpunkt Ihrer Familie. Sie sorgen für Alle. **Gönnen Sie sich nun Zeit für Selbst-für-Sorge!**

Gehen Sie mit mir auf eine Entdeckungsreise vom Stress weg zum Zielort namens **Wohlfühl** und **Gelassenheit!** Sie lernen die Orte **Gesund denken** und **Achtsamkeit** kennen und werden garantiert Gelegenheit haben, an der **Kraftquelle aufzutanken!** Ganz nebenbei lernen Sie einfache Methoden zur Vorbeugung und zur Bewältigung von Stress sowie Entspannungstechniken kennen.

Geben Sie sich einen Ruck und nehmen Sie sich diese Zeit – Ihr Wohlbefinden (und das Ihrer Familie) wird es Ihnen danken!

### **Kursleitung, Anmeldung und Info:**

Anett Hausmann-Gerdes, Tel.: 0441 / 570 30 999, Mail: info@hausmann-gerdes.de

**Dieser Kurs wird von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst!**

**AOK-Versicherte nehmen kostenlos teil**  
**- gegen Vorlage Ihres Gesundheits-Gutscheins! -**

**3 Termine: Do., den 24.01 + 07.02 + 21.02.2019**  
**jeweils von 8.45 – 11.45 Uhr**

**und immer wieder neu auf Anfrage,**  
**auch von 17.30 – 20.30 Uhr möglich!**

Kosten: 130 €

### **Veranstaltungsort:**

Seminarraum Linus Engel, Pohlstr.3, 26215 Metjendorf



AOK-Mitglieder nehmen hier kostenlos an zertifizierten Kursen teil!



## Krankenkassen-anerkanntes Seminar:

„Gelassenheit?! Ja, bitte!“



In diesem 9 stündigen Seminar werden Wege aufgezeigt, wie man mit belastenden Situationen gelassen und effektiv umgehen kann und somit schädliche Folgen von Stress abwenden kann oder abbaut. Sie erhalten Unterstützung für eine entspannte, gelassene Bewältigung der täglichen Herausforderungen.

Nach dem Präventions-Gesetz (Primärprävention §§ 20 SGB V) wird dieses Seminar von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst oder voll erstattet.

### 1. Teil (3 Stunden)

- Hier wird Basiswissen zum Thema Stress vermittelt: z.B. was ist Stress eigentlich genau? Und was macht gutes Stressmanagement aus?
- Es werden – für das Stress-Verständnis - wesentliche Erkenntnisse aus der Gehirnforschung vermittelt: Stress ist eine Form der Wahrnehmung, die zu mehr als 90% aus der eigenen Interpretation, Vorurteilen, Weltanschauungen und sonstigen **subjektiven Einschätzungen** besteht.
- Eine Auswahl an Stressbewältigungsmöglichkeiten, die genau hier ansetzt, wird vorgestellt.
- Die eigene Stresssituation wird analysiert und die Wahrnehmung für Stressauswirkungen geschult.

### 2. Teil (3 Stunden)

- Hier finden die Teilnehmer/innen heraus, warum der meiste Stress „hausgemacht“ ist und wie sie das ändern können, Es geht also darum persönliche stressfördernde Denkweisen zu entlarven.
- Hierzu werden verschiedene praxistaugliche und effektive Übungen vorgestellt. Z.B Atem-Formeln, Umgang mit dem „Frühwarnsystem“: Fühlen, Dankesübung.
- Außerdem wird ein persönlicher „Notfall-Koffer“ zusammengestellt: aus dem Erlernten und den Wohlfühlerfahrungen wird individuell ein Programm als 1. Hilfe-Liste erstellt. So kommen die Teilnehmer/innen schneller aus der Stress-Falle heraus oder -besser- sie fallen erst gar nicht rein.
- „Life-Work-Balance“: Warum Erholung und Pausen so wichtig sind.
- Warum Sport und Bewegung Stress abbaut.

### 3. Teil (3 Stunden)

- Wir erarbeiten „Gelassenheit“ als Ziel zu erfassen, um daraus Klarheit gegen Stress zu entwickeln.
- Entspannen und Loslassen: viele verschiedene Übungen zur körperlichen und mentalen Entspannung
- Problemlösungstechnik
- Installierung unseres „inneren Beobachters“, der eine nachhaltige Stressprävention betreiben kann.