



Gelassenheit?! Ja bitte!

Ein Stressbewältigungstraining speziell für Mütter

Mütter-Stärkung = Familien-Stärkung

Mütter sind meist Dreh und Angelpunkt der Familie. Umso wichtiger ist es, dass Sie gelassen bleiben. In diesem Kurs erfahren Sie

- (im geschützten Raum unter Gleichgesinnten), was man unter Stress versteht und welche Auswirkungen er haben kann.
- die eigene Stresssituation zu analysieren. Schwerpunkt ist hier die Schulung der eigenen Wahrnehmung. Genau diese gilt es nämlich von der Stresswahrnehmung zur gelassenen Wahrnehmung zu verändern.
- Dazu nehmen wir Ihre persönlichen, stressfördernden Denkweisen in's Visier.
- Hierzu passend lernen Sie einfache Methoden zur Stress-Vermeidung und Stress – Reduzierung, sowie verschiedene Entspannungstechniken kennen.

Dieser Kurs hilft Ihnen, Ihren Alltag mit der Familie leichter zu bewältigen! Es wird speziell auf typische Herausforderungen von Müttern/Eltern eingegangen und passendes Handwerkzeug vermittelt.

Beispiele:

- Grundsätze zur „Ermutigung“ = wie man sich schimpfen und meckern ersparen kann
- Thema „Kinder und Medien“, wo ich Sie auf Wilfried Brünings sehr erhellenden Film „Die Brüllfalle“ und Elternabende „Mit 5 habe ich meine Fantasie an Nintendo verkauft“ aufmerksam mache.
- Wir gehen der Frage nach, ob es sein kann, dass sich *Ihre* Unsicherheiten und unklaren „Lebens-Haltungen“ in Ihrem Kind spiegeln.

Dieser Kurs wird von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst!

Kosten und Termine auf Anfrage

Anett Hausmann Gerdes

Illexweg 4

26215 Wiefelstede

0441 / 570 30 999

info@hausmann-gerdes.de

www.hausmann-gerdes.de