



Bewegte Familie

INES NEUHAUS

Beratung / Vorträge/ Supervision

Workshop: (R)auszeit für Powerfrauen 2.0:

Mentale Gesundheit in stressigen Zeiten

11.10.24 von 09.30-16.00 Uhr im Familienzentrum in Gettorf

Zu verstehen wie wir mit eigenem Stress, Gefühlen und Überforderungen umgehen, ist der erste Schritt in Richtung Selbstfürsorge. Dazu haben wir in Workshop 1 gearbeitet.

Uns selbst besser kennenzulernen, wieder feiner zu Fühlen statt zu Funktionieren und damit zu üben das eigene Nervensystem in Balance zu bringen und dann eigene Wege in Richtung Resilienz und mentale Kraft im Alltag zu finden, ist Inhalt des zweiten Workshops.

Die Workshops bauen nicht unbedingt aufeinander auf, ihr könnt diesen Workshop auch ohne Vorkenntnisse buchen. Ich freue mich auf einen tollen Tag mit euch!

Programm:

09.30 Uhr: Ankommen, Kaffeetrinken, Vorstellungsrunde

10.00 Uhr: Vortrag: Nervensystem in Balance? Akuter und chronischer Stress... Über Glaubenssätze und Energieräuber

11.00 Uhr: Übungen: Wie kann ich mein Nervensystem beruhigen?

12.00 Uhr: Vortrag: Das erschöpfte Gehirn und Mental Load: Über Stressoren in Umwelt und Gesellschaft.

13 Uhr Mittagessen

14 Uhr: Vortrag: Mentale Kraft! Zur Ruhe kommen, Resilienz und Selbstfürsorge in den Alltag integrieren.

15 Uhr: Kaffeetrinken und Austausch.

Ines Neuhaus

Diplompädagogin
Traumapädagogin
IP-Beraterin
Fachkraft Kindeswohlgefährdung

Adresse

Bewegte Familie
Friedrichsorter Straße 3a
24214 Gettorf

Kontakt

0176-63682776
info@bewegte-familie.de
www.bewegte-familie.de



Bewegte Familie

INES NEUHAUS

Beratung / Vorträge/ Supervision

15.30 Uhr: Imaginationsübung und Abschlussrunde: womit starte ich gleich heute?

Anmeldung: info@awo-gettorf.de (Kosten 70 Euro)

Ines Neuhaus

Diplompädagogin
Traumapädagogin
IP-Beraterin
Fachkraft Kindeswohlgefährdung

Adresse

Bewegte Familie
Friedrichsorter Straße 3a
24214 Gettorf

Kontakt

0176-63682776
info@bewegte-familie.de
www.bewegte-familie.de