



Stresskompetenz

Stressbewältigung für einen besseren Umgang mit herausfordernden Situationen

Termin: Montag, 22.07.2024
19:00 Uhr

Ort: Matthias-Ehrenfried-Grundschule
Neue Siedlung 1
97222 Rimpar

Referentin: Caroline Laux, Ernährungspsychologin (ZEP),
Gesundheitsförderung B.A.

Der Alltag mit kleinen Kindern ist neben den wunderschönen Momenten oft anstrengend und nervenzehrend: Wäscheberge, Essen kochen, Windeln wechseln, der eigene Anspruch Allen gerecht zu werden und in Erziehungsfragen allwissend zu sein. Manchmal fühlt man sich wie im Hamsterrad und scheint nur noch zu funktionieren. Neben dem Gefühl der Überforderung macht sich dann der eigenen Körper bemerkbar...

Lernen Sie verschiedenen Strategien kennen, mit denen der Alltag gelingt, ohne dass Sie auf der Stecke bleiben.

Erfahren Sie mehr über Ihre persönlichen Stressauslöser und wie Sie damit umgehen. In einer praktischen Übung erleben Sie, wie Sie mit Hilfe von Atemübungen schnell zur Ruhe kommen.

Das Angebot ist kostenfrei, Anmeldung erforderlich!

Anmeldung bis 19.07.2024 über:

familienstuetzpunkt-rimpar@awo-unterfranken.de



Bezirksverband
Unterfranken e.V.



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

W LANDKREIS
WÜRZBURG