



Stresskompetenz

Stressbewältigung für einen besseren
Umgang mit herausfordernden Situationen

Homepage
Familienstützpunkt
Markt Rimpar

Termin: Montag, 21.10.2024
19:00 Uhr

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

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

Wie können Sie lang- und kurzfristig entspannen, um Ihre Batterien wieder aufzuladen? Welche Entspannungsformen gibt es, auch wenn Sie wenig Zeit im turbulenten Familienalltag haben? Was sollten Sie beachten? Sie erhalten einen praktischen Einblick in verschiedene Entspannungsformen, wie z.B. die Progressive Muskelentspannung, das Autogene Training, Atem- und Achtsamkeitsübungen.

Auch Ihre Kinder benötigen entspannte Phasen. Sie sind einer Vielzahl von Reizen ausgesetzt, daher sind Ruheinseln für ihren Körper wichtig. Es gibt viele kindgerechte Möglichkeiten, wie z.B. Körperwahrnehmungsübungen, Entspannungsspiele oder Kurzgeschichten. Sie erfahren, wie diese aussehen und wie Sie damit spielerisch umgehen.

Das Angebot ist kostenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich!
Anmeldung bis 18.10.2024 über:
familienstuetzpunkt-rimpar@awo-unterfranken.de



Bezirksverband
Unterfranken e.V.



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

LANDKREIS
WÜRZBURG