

Gruppenkurs Gelassen von Anfang an - ein Präventionskurs für (werdende) Eltern

Kennen Sie das auch?

Sie fühlen sich **ständig gestresst**.
Sie sind **immer erschöpft**.
Sie reagieren sehr **schnell gereizt**.

Und im Anschluss haben Sie ein **schlechtes Gewissen** wegen Ihrem Verhalten.
Zwischen Familie, Beruf und Alltag kommen **Sie selbst zu kurz**.

Es geht auch anders!

Lernen Sie, gelassen zu bleiben, klare Grenzen zu setzen und sich dabei wohlfühlen.
Dieser Kurs gibt Ihnen die praktischen Werkzeuge dafür.

Kursinhalte "Starke Eltern"

- Persönliche Stressmuster erkennen
- Gesunde Kommunikation in der Familie
- Grenzen setzen ohne schlechtes Gewissen
- Individuelle Stärken und Energiequellen entdecken
- Unterstützungsnetzwerk aktivieren und Hilfe annehmen
- Nachhaltige Selbstfürsorgestrategien entwickeln
- Praktische Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken
- Alltagstaugliche Übungen für mehr Gelassenheit



Kursdetails auf einen Blick

Kleine Gruppe: Max. 10 Teilnehmer für persönliche Betreuung

Kursformate:

Kompaktkurs: an zwei Samstagen je 6 Stunden inkl. Pausen

Wochenkurs: Insgesamt 6 Wochen mit einer Einheit à 120 Min pro Woche

Natur-Elemente: Bei schönem Wetter finden Teile des Kurses in der Natur statt

Investition in Ihre Gesundheit

Kosten pro Kurs

240€

Rabatte:

- ① **Frühbucher: -20€**
- ② Bringen Sie einen **Freund/** eine **Freundin** mit: **-20€ p. P.**
- ③ **Kombinieren Sie 1 und 2: nur 200€ p. P.**

- ✓ professionelle Kursbegleitung
- ✓ Alle Kursmaterialien und Handouts
- ✓ Persönlicher "Werkzeugkoffer" für den Alltag
- ✓ 4 Wochen anschließende digitale Betreuung

Kontakt & Anmeldung

Heike Hahnenkamp

Zertifizierte Resilienz- und
Burnout-Präventionsexpertin

Telefon

+49 155 650 540 83

E-Mail

info@mindhike-coaching.de

Website

www.mindhike-coaching.de