

# Gruppenkurs Starke Eltern - Gelassen durch den Familienalltag

## 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