Gruppenleitung und Moderation

Elke Hanhus-Kurras

Resilienz- und Entspannungstrainerin, Psychologische Beraterin

„Ich moderiere, höre zu und inspiriere, achtsam mit sich umzugehen."

Ort & Termin

Unsere Frauengruppe Stresserleben trifft sich 14-tägig Mittwochsabends um 19:00 Uhr für 1-2 Stunden in den Räumlichkeiten der Burnout Beratung Mannheim.

Kosten: 20,00 Euro (incl. MWSt.) / Teilnehmerin / Treffen

Die nächsten Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage oder erfragen Sie im direkten Kontakt. Um eine Anmeldung wird gebeten.

BOB Burnout Beratung Mannheim

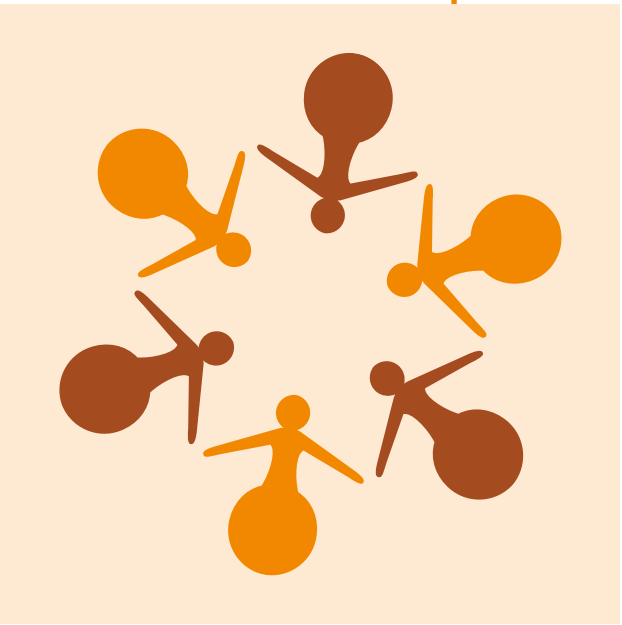
BURNOUT BERATUNG MANNHEIM

Carl-Reuther-Straße 1
68305 Mannheim
Festnetz: 0621-85451049
Email: kontakt@burnout-beratung-mannheim.de
www.burnout-beratung-mannheim.de

v1_6

BOB Burnout Beratung Mannheim

Offene Frauengruppe Stresserleben



Wo stehst Du – wo willst Du hin?
Was belastet, was blockiert?
Gespräche helfen, Deine Kraft zu aktivieren und an Dich zu glauben!

Spannungsfeld Beruf und Familie

Beruf, Partnerschaft, Kinder, Familie – das alles lässt sich heute schwerer denn je unter einen Hut kriegen. Dennoch erwarten die gesellschaftlichen Ansprüche eine glückliche Partnerschaft. Hohes Ansehen erlangt derjenige, der sowohl in Beruf, Hobby und Partnerschaft Erfolge vorweisen kann. Gerade Frauen sind in ihrer Doppelbelastung hohen emotionalen Belastungen ausgesetzt. Sie sollen einerseits Beruf und Karriere managen und andererseits die Erwartungen an die Rolle der besonders guten Mutter und verständnisvollen Partnerin erfüllen. Oft reicht die persönliche Energie nicht aus, sich gleichzeitig allen Themen zu stellen.

Was Du denkst bist Du, Was du bist strahlst du aus, Was du ausstrahlst ziehst du an

Budda

Wir haben es uns zum Ziel gesetzt, einen geschützten Raum zu öffnen und in einem angeleiteten gemeinsamen Gespräch Wege zu finden, um wieder besser mit den eigenen Zielen und Bedürfnissen verbunden zu sein.

Thema: Stress lass nach

Ständiger Stress ist eine Bedrohung für die körperliche Gesundheit. Das vegetative Nervensystem gerät aus dem Gleichgewicht. Unser Körper reagiert früher oder später mit Symptomen wie Erschöpfung, Angst, Schlafstörungen, Muskelverspannungen oder Magenbeschwerden. Die notwendige Entspannung und Erholung fehlen.

Wir möchten die Möglichkeit schaffen, im Erfahrungsaustausch untereinander das eigene Stresserleben zu reflektieren und Ideen für Handlungsoptionen zu erfahren. Lassen Sie uns gemeinsam Wege suchen, um mit neuem Bewusstsein und einer anderen Wahrnehmung Ihr Stressempfinden zu verändern. Die kleinen Dinge im Leben sind es, die das Leben lebenswert machen – häufig haben wir verlernt, sie wahrzunehmen. Erkennen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse und finden Sie Inseln der Ruhe und Energie, die für Ihre Regeneration von großer Bedeutung sind.

Methode und Ablauf

Unsere Gruppe von 4 – 8 Teilnehmerinnen versteht sich als angeleitete offene Frauengruppe mit Übungen, Impulsen und Gesprächsrunden.

Nach einem kurzen Kennenlernen erfolgt ein Impulsvortrag, der die vielfältigen Themen des Stresserlebens aufgreift. Die anschließende Diskussion lebt von den Beiträgen und eigenen Erfahrungen der Teilnehmerinnen. Eine Entspannungsübung bildet den Abschluss des Abends.