



Mütter-Stärkung = Familien-Stärkung

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Kinesiologin

Anett Hausmann-Gerdes

Diplom Sozialpädagogin

Ilexweg 4

26215 Wiefelstede / Metjendorf
0441 - 570 30 999

www.hausmann-gerdes.de

Einzelarbeit

Vorträge

Seminare

Kurs: Mütter-Stärkung = Familien-Stärkung -ein Stressbewältigungsprogramm-

Beginn: Abendkurs: nach Vereinbarung ab April/Mai 2012

Vormittagskurs: nach Vereinbarung ab April 2012

Kurszeiten: 8.30 – 11.45 Uhr, 6 Vormittage oder

20.00-22.00 Uhr, 9 Abende

Ort: Ilexweg 4, Wiefelstede-Metjendorf oder

Ergotherapie-Praxis Angela Wilde,

Teebkengang 10, Oldenburg-Eversten

Gruppengröße: bis 10 Teilnehmer

Kosten: 160,00 EUR für insgesamt 24 Unterrichtsstunden

**!!! Die Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse ist anteilig
möglich, fragen Sie Ihre Krankenkasse !!!**

Weitere Informationen, Termine und Anmeldung:

Tel. 0441 / 570 30 999, Anett Hausmann-Gerdes

Mütter-Stärkung = Familien-Stärkung

- Fühlen Sie und Ihre Familie sich vom Alltag überfordert und oft genervt?
- Möchten Sie und Ihre Familie lernen, mit Stressbelastungen besser umzugehen?
- Möchten Sie das Energiepotential Ihrer Familie steigern und so Ihren aktiven Beitrag zu einem optimalen Abwehrsystem leisten?
- Möchten Sie die Voraussetzungen für eine gesunde Entwicklung und zu „leichtem Lernen“ kennen lernen?

Sie sind Mutter (d.h. Sie leiten ein kleines Familienunternehmen) und möchten für sich und Ihre Lieben etwas verbessern, dazulernen und erleichtern?

An diesen Vormittagen lernen Sie in angenehmer Atmosphäre sich und Ihre Familie körperlich und psychisch fit zu halten und mit Stressbelastungen des Alltags gesund umzugehen (→Gesundheitsförderung).

Sie erhalten vielfältige Anregungen und erlernen Techniken, für ein gesundheitsbewusstes Familien- und Arbeitsleben.

Aus dem Inhalt:

- ganzheitliche Erklärung des Begriffes „Stress“: Was macht Stress eigentlich mit mir? Was passiert im Gehirn, im Energiekreislauf des Körpers und mit dem Abwehrsystem? Welche Arten von Stress gibt es?
- Praktische Methoden zum Stressmanagement und Entspannungstechniken für Kinder und Erwachsene
- Praktische Übungen für die gesunde Entwicklung des Kindes und für „leichtes Lernen“
- Bedeutung von Pausen und Ruhephasen, Zeitmanagement (→„Live-Work-Balance“)
- Krisenmanagement = negative Auslöser werden in positive Motivation verwandelt
- Erziehung ohne Schimpfen und Meckern, die ERMUTIGUNG für das Kind bringt und so die Chance für mehr Frieden in der Familie darstellt.
- Ansatz einer systemischen Sichtweise

Mütter-Stärkung
ab April/Mai 2012
0441/57030999

Mütter-Stärkung
ab April/Mai 2012
0441/57030999

Mütter-Stärkung
ab April/Mai 2012
0441/57030999

Mütter-Stärkung
ab April/Mai 2012
0441/57030999

Mütter-Stärkung
ab April/Mai 2012
0441/57030999

Mütter-Stärkung
ab April/Mai 2012
0441/57030999

Mütter-Stärkung
ab April/Mai 2012
0441/57030999

Mütter-Stärkung
ab April/Mai 2012
0441/57030999

Mütter-Stärkung
ab April/Mai 2012
0441/57030999

Mütter-Stärkung
ab April/Mai 2012
0441/57030999