

28.05.2026
18- 19:30 Uhr

„Zurück in deine Kraft – Nervensystem regulieren & Selbstwirksamkeit stärken“

Ein stärkender Workshop für Mütter mit Nadine Thöndel

Viele Mütter funktionieren oft über ihre eigenen Grenzen hinaus. Zwischen Mental Load, Familienalltag und eigenen Ansprüchen bleibt kaum Raum für bewusste Regulation und Selbstfürsorge.

Dieser 90-minütige Workshop schafft einen geschützten Raum, in dem Mütter lernen:

- ihr Nervensystem bewusst zu regulieren
- Stressreaktionen im Körper zu verstehen
- schnell wirksame Körperübungen anzuwenden
- wieder in ihre eigene Selbstwirksamkeit zu kommen

Die Einheiten verbinden alltagstaugliche Impulse, einfache Körperprozesse, angeleitete Meditationen und einiges Mehr zur emotionalen Stabilisierung. Ziel ist es, Mütter nachhaltig zu stärken, sodass sie gelassener, klarer und kraftvoller durch ihren Familienalltag gehen können.

Familienzentrum "Kleeblatt" Calau
Töpferstraße 32
03205 Calau

Anmeldung unter
Telefon: 01590 4294056 | gesunde-kinder@awo-bb-sued.de