

05.10.2026  
20.11.2026  
14.12.2026  
18:00 – 19:30 Uhr

## „Zurück in deine Kraft – Nervensystem regulieren & Selbstwirksamkeit stärken 2.0" 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.

**Diese 90-minütige Pause vom Alltag 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
- und soll zum gegenseitigen Austausch anregen

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.

Unser regelmäßiges Angebot ist für dich kostenfrei. Über ein kleines Dankeschön auf freiwilliger Basis freuen wir uns aber sehr.

**Und bevor ihr fragt:** Dieser Workshop soll nur für euch sein. Daher dürfen eure Kleinen an diesen Abenden liebevoll von eurem Partner/eurer Partnerin, den Großeltern oder anderen vertrauensvollen Händen gehütet werden.

In Kooperation mit: **Familienzentrum "Kleeblatt" Calau**

Töpferstraße 32

03205 Calau

Anmeldung unter

Telefon: 01590 4294056 | [gesunde-kinder@awo-bb-sued.de](mailto:gesunde-kinder@awo-bb-sued.de)