KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

Nervenstarke Mama sein



Workshop

Sa 28.11.2026, 9.00 - 12.00 Uhr

Impulse für mehr Gelassenheit im Familienalltag

Du liebst dein Kind von ganzem Herzen. Und dennoch gibt es Momente, in denen dir alles zu viel wird, du die Geduld verlierst und anders reagierst, als du eigentlich möchtest.
Was wäre, wenn du besser verstehst, warum du in solchen Momenten so reagierst und erfährst, wie du dich selbst regulieren kannst, um gelassener damit umzugehen?

Du wirst...
...VERSTEHEN, warum dein Nervensystem auf Alarm schaltet und du anders reagierst, als du eigentlich möchtest.
... ERKENNEN, wie sich Stress, Überforderung und starke Gefühle in deinem Körper bemerkbar machen.
... ERLEBEN, wie du dich mit einfachen Übungen aus Körperwahrnehmung, Atmung und Tapping unterstützen kannst.
... MITNEHMEN, was dir persönlich hilft, auch in turbulenten Momenten wieder ruhiger und handlungsfähig zu werden.

Je besser du dich selbst regulieren kannst, desto gelassener kannst du dein Kind durch seine großen Gefühle begleiten.

weitere Infos, Angebote und Termine unter:
www.biburger-hebammenpraxis.de

Ort
Biburger Stadl, Biburg 2, 84558 Kirchweidach

Mitveranstalter
Biburger Hebammenpraxis

Referentin
Nicole Schuhbäck

Kosten
59 Euro inkl. Unterlagen, Kaffee und Wasser

Anmeldung
0172/6866618 (Nicole Schuhbäck)

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-11-12 08:41:50

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de