

Stabilisierungstraining für gestresste Frauen

- ein multimodales Stresskompetenztraining* -

Kooperationsveranstaltung der Frauenberatung.EN mit pro gestalt

Das Stabilisierungstraining ist ein wöchentlich stattfindendes Gruppen- und Übungsangebot für Frauen und bietet Unterstützung bei der Stressreduktion im Alltag und in besonderen Belastungs- und Stresssituationen. Schicksalsschläge, wie Krankheiten, Unfälle, Trennungen, Tod eines Angehörigen oder Arbeitsplatzverlust, stellen besondere Herausforderungen im Leben dar, die mit den herkömmlichen Bewältigungsstrategien nicht aufgefangen werden können.

An den Abenden werden spezielle Methoden vorgestellt und geübt, die der Stressreduktion dienen. Es wird Handwerkszeug vermittelt, das den Teilnehmerinnen hilft, sich selbst zu stabilisieren und emotional wieder belastbarer zu werden. Darüber hinaus wird ein theoretischer Hintergrund vermittelt und die Nutzung eigener Stärken angeregt. Das Stabilisierungstraining findet in Zusammenarbeit mit der Frauenberatung.EN statt.

Methoden der Arbeit sind:

- Achtsamkeitsübungen mit Anregungen zur Selbstberuhigung
- Übungen zur Stressreduktion durch Entspannungsverfahren
- Körperwahrnehmungsübungen
- Heilsame Imaginationen
- Distanzierungstechniken
- Ressourcenarbeit
- Psychoedukation mit Anleitung zum Alltagstransfer

Ein besonderes Anliegen dieses Kursangebotes ist es, die innere Haltung sich selbst gegenüber zu verändern: die inneren Antreiber zu entschärfen, mit sich selbst liebevoller umzugehen und den Blick auf die positiven Seiten des Lebens zu lenken.

Kursgebühr: 156 €*

* Dieser Kurs wird von den Krankenkassen als Präventionsmaßnahme bezuschusst, die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bis zu 75 € der Kursgebühr.

Für Frauen, die über wenig eigenes Einkommen verfügen (z.B. Schülerinnen, Studentinnen, Hartz IV) ist eine Bezuschussung durch einen Unterstützungsfonds über die Frauenberatung möglich.

Telefon Frauenberatung.EN: 0 23 36/ 475 90 91

Kurstermine in Witten:

Termine: 11. Januar; 25. April; 05. September; 12 x wöchentl. mittwochs, 19.00 - 20.30

Veranstaltungsort: Frauenberatung EN, Augustastr. 47, 58452 Witten

Kurstermine in Schwelm:

Termine: 12. Januar; 19. April; 30. August; 12 x wöchentl. donnerstag, 17.30 - 19.00

Veranstaltungsort: Frauenberatung EN, Markgrafenstr. 6, 58332 Schwelm