



Das Landesprogramm

STÄRKER nach Corona

unterstützt das Tagesseminar:

„Widerstandsfähige Eltern“

„Resilienz, die psychische Widerstandskraft und ein guter Umgang mit Belastungen und Stress waren in den vergangenen Coronajahren gefordert. Doch wie werde ich widerstandsfähig und wie kann ich stressige Situationen und Zeiten durchstehen?“

Zwei Tagesseminare:

eines am **Samstag, den 11. Februar 2023**

und ein weiteres am **Samstag, den 4. März 2023**

von **9 - 16 Uhr** in entspannter Atmosphäre im

Seminarhaus Bachbauerhof, verbunden mit einer kleinen Auszeit für Mütter, Väter oder Elternpaare aus dem Landkreis Freudenstadt.



Bald liegen drei herausfordernde Jahre hinter uns, während deren gerade Eltern ständig mit Unvorhersehbarem konfrontiert wurden und immer wieder mit neuen Herausforderungen umgehen mussten. Und gleichzeitig brauchen Kinder vor allem in unsicheren Zeiten das Gefühl von Stabilität und Halt durch die Mutter oder den Vater.

Resilienz, die psychische Widerstandskraft und ein guter Umgang mit Belastungen und Stress waren gefordert. Doch wie werde ich widerstandsfähig und wie kann ich stressige Situationen und Zeiten durchstehen?

Das Tagesseminar gibt Ihnen wertvolle Einblicke in die menschliche Stressreaktion und blickt auf die Eigenschaften, die wir erlernen können, um psychisch widerstandsfähig zu bleiben. Gleichzeitig soll der Tag auch eine kleine Auszeit und Belohnung sein für das, was Sie bereits geleistet haben. Deshalb werden Sie um die Mittagszeit mit einem Imbiss vom SCHMAUS aus Freudenstadt (Salat im Glas, vegetarische Suppe und Nachtisch im Glas) verwöhnt.

Während des Seminars wechseln sich Wissensimpulse zu den Themen Stressmanagement und Resilienz mit Aufgaben zur Selbstreflexion ab. Je nach Witterung werden kurze Sequenzen auch in der Natur stattfinden.

Das Seminar am **Samstag, den 11. Februar 2023** ist explizit für **Alleinerziehende** – bei diesem Seminar besteht die Möglichkeit einer **Kinderbetreuung**.

Das Seminar am **Samstag, den 4. März 23** umfasst keine Kinderbetreuung.



Ich freue mich auf Sie

K. Beilharz

Seminarleitung: Karin Beilharz | Inhaberin des Praxis- und Seminarhauses systemische Therapeutin & systemische Coach (DGSF) Gesundheitscoach | Stressmanagementtrainerin

Anmeldung: per Mail kontakt@karinbeilharz.de | Nach der Anmeldung bekommen Sie alle weiteren Infos, die für den Tag wissenswert sind.

Seminarort: Praxis- und Seminarhaus Bachbauernhof | Bachbauernhof 2 72275 Alpirsbach-Ehlenbogen | Tel. 07444 1018
Infos zum Ort und zu mir finden Sie unter www.karinbeilharz.de



Die Angebote „STÄRKER nach Corona“ werden durch das Landesprogramm STÄRKER finanziert und vom Landkreis unterstützt - sie sind für Eltern kostenlos.

