

## ELTERNWORKSHOP

### BESONDERE KINDER – GESUNDE ELTERN – SELBSTFÜRSORGE

Selbstfürsorge – ein Tagesworkshop für Eltern von Kindern mit besonderen Bedürfnissen

**Je besser man mit sich lebt, desto besser kann man sich um andere kümmern!“**

**- Karl Lagerfeld-**

Eltern, die immer wieder vor besondere Herausforderungen (Schulstress, Kinder mit Angststörungen, Kinder mit herausforderndem Verhalten, Kinder in Kliniken, Kinder mit Teilleistungsstörungen, Kinder mit Unter- oder Überforderungen, ...) gestellt werden, leiden oftmals unter chronischem Stress. Sie begleiten und unterstützen täglich ihre Kinder auf dem manchmal holprigen Lebensweg, finden aber in unserem System nicht immer zuverlässig Gehör, fühlen sich nicht gesehen und oft in ihrer Sorge nicht ernst genommen.

Bei ihrer großen Aufgabe, ihrem Kind ein sicherer Hafen zu sein, verlieren sie sich SELBST oftmals aus dem Blick. Die eigene Selbstfürsorge, um psychisch und körperlich gesund zu bleiben, tritt oftmals in den Hintergrund.

Hier setzt dieses Angebot an, denn Entspannung und Aufmerksamkeit für uns selbst helfen uns den Herausforderungen des Lebens ruhiger und gelassener gegenüberzutreten. Man ist ganz bei sich. In Momenten der Ruhe können die Teilnehmer Anspannungen abbauen, Sorgen loslassen und wieder neue Energie tanken, um als Bezugsperson für ihr Kind feinfühlig und stabil da zu sein.

Um die Resilienz – das psychische Immunsystem – zu stärken, setzen wir Methoden aus der Hypnotherapie und Klangschalen-Entspannung sowie Impulse aus der Aromatherapie ein.

<b>Termine:</b>	SAMSTAG, 13.04.2024 oder SAMSTAG 21.09.2024 9:00 bis 16:00 Uhr
<b>Ort:</b>	DENK MAL Institut Ohmstr. 6 32758 Detmold
<b>Referentin:</b>	Daniela Dederichs von EINKLANG aus Haltern am See Heilpraktikerin für Psychotherapie Systemische Kinder, Jugend und Familienberaterin Bindungsbasierte Beraterin und Therapeutin
<b>Kosten:</b>	99 Euro plus 12 Euro (Materialkosten) für eigene Öle, ...
<b>Anmeldung unter:</b>	info@denkmalinstitut.de oder 05231-4567520



**DENK MAL** Institut

Ohmstr. 6 | 32758 Detmold

@ info@denkmalinstitut.de

☎ 0 52 31 / 45 67 - 520 📞 0 17 6 / 21 85 86 13