

## **Schluss mit dem Gedankenkarussell**

### **Overthinking überwinden - so findest du Ruhe im Kopf!**

In diesem Seminar wird ein Bewusstsein für die eigenen Denkmuster geschaffen. Durch die Entwicklung von Handlungsstrategien erlernt, aus den ständigen Gedankenschleifen auszubrechen.

Studien zeigen, dass Frauen häufiger dazu neigen, sich intensiver mit zwischenmenschlichen Beziehungen und sozialen Erwartungen auseinanderzusetzen. Dieser Workshop zielt darauf ab, Frauen in ihrem Streben nach Selbstfürsorge zu unterstützen.

Inhalte:

- Stärkung der mentalen Gesundheit
- Förderung von Selbstreflexion und Achtsamkeit
- Entwicklung von konkreten Handlungsstrategien

Referentin:

Silvia Kann-Staudt, Dipl.Soz.-Päd. Systemischer Coach, Wabern

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Max. 12 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Tagesveranstaltung mit 7 Zeitstunden oder einen Workshop mit 4-6 Zeitstunden

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Beamer, Leinwand, HDMI-Kabel, Flipchart, Stühle und Tische in U-Form

Maximale Entfernung:

200 km ab Wohnort