



Anmeldung zur Veranstaltung „Zeit für MICH!“ am Samstag, 23. März 2019

Name	
Vorname	
Straße & Hausnummer	
PLZ/Ort	
E-Mail	
Telefon	

Workshops: Ich interessiere mich besonders für folgende Workshops (bitte 2 ankreuzen):

Workshop 1: Einführung in die „natürlichen Kompetenzen“ (nach Helle Jensen) - speziell für Alleinerziehende. Als Mutter ist man täglich gefordert, die Bedürfnisse der Kinder und eigenen Bedürfnisse zu vereinbaren – nach außen aufmerksam und empathisch zu sein, aber dabei den Kontakt zu sich selbst nicht zu verlieren, sondern immer wieder neu herzustellen. Wie kann dies gelingen?!

Workshop 2: „Innen voll, außen voll; voll wie ein Krug im Wasser“ - Mit Yoga aus der Fülle des Lebens schöpfen. Yoga ist ein guter Ausgleich zu einem Alltag, in dem Bewegung zu kurz kommt: Alle Muskeln werden gedehnt und gekräftigt, der Rücken und das allgemeine Körperbewusstsein gestärkt. Im Yoga lernen wir unsere natürliche Atmung in ihrer ganzen Fülle und Techniken zum Erleben von Entspannung kennen. Yoga ist Lebensfreude, weil es mit allen Sinnen erfahren wird. Bitte bringen Sie flexible Kleidung mit, gerne Zwiebellook!

Workshop 3: Achtsamkeit im Alltag. Achtsamkeit kann helfen, einen anderen Umgang mit Überforderung, Stress und Ängsten zu finden. In diesem Workshop setzen wir uns mit dem Prinzipien der Achtsamkeit auseinander und wie es gelingen kann, einen achtsamen Umgang mit sich selbst in den Alltag zu integrieren.

Workshop 4: Burnout – Nein danke! Wie kann ich mich schützen? Stress gehört zu unserem Alltag, auch im Familienleben. Manchmal erleben wir ihn als anfeuernde Energie, oft aber als kräftezehrende Belastung. Wie gehe ich mit Stress um? Was sind meine „inneren Antreiber“? Bin ich Burnout gefährdet? Was kann ich tun, um vorzubeugen?

Hinweis zur Kinderbetreuung:

Ich kann mein Kind nicht anderweitig betreuen lassen und bitte daher um Berücksichtigung bei der Kinderbetreuung vor Ort im Harnack-Haus.

Name meines Kindes	
Alter	

Datenschutzhinweis: Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich mit den geltenden [Datenschutzrichtlinien](#) und der Erstellung von Foto- und Filmaufnahmen, auch ggf. zur Verwendung für die Öffentlichkeitsarbeit des MGW, DRK und der Karstadt-Aktion „Mama ist die Beste“, einverstanden. Ihre Kontaktdaten werden ausschließlich in diesem Zusammenhang verwendet.