Stark im Alltag

Workshop in Mölln

Resilienz, Selbstfürsorge und innere Widerstandskraft gegen Stress



Familienalltag, Beruf und persönliche Verpflichtungen bringen viele Herausforderungen mit sich.

Dabei bleibt die eigene Selbstfürsorge oft auf der Strecke.

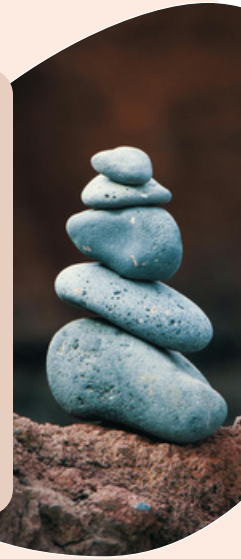
In diesem Workshop beschäftigen wir uns damit, wie wir mit Belastungen bewusster umgehenund auch in herausfordernden Situationen wieder mehr innere Balance finden können.

Mit psychologischen Impulsen, praktischen Achtsamkeitsübungen und kleinen Methoden zur Stressregulation entdecken Sie Möglichkeiten, Ihre eigene Widerstandskraft zu stärken.

Stark im Alltag

Workshop in Mölln

Kursinformationen



Das erwartet Sie

- Resilienz und Kraftquellen entdecken
- Stress besser verstehen und regulieren
- Praktische Achtsamkeits- und Entspannungsübungen

Datum
Sonntag,
17.01.2027

Ort
Familienzentrum
Jochim-Polleyn-Platz 9

Uhrzeit
14:00–17:00 Uhr

Kosten
30 € pro Person

Kursleitung & Anmeldung

Darja Noschenko
Psychologische Beraterin (BTB)
Yogalehrerin (BYV)

+49 176 84730554
namaste@chakrana.de
www.chakrana.de

Yoga · Achtsamkeit
Psychologische Beratung

Familienzentrum Mölln
Ein Netz für Kinder und Familien