

B2601558 Mental Load – Aus der Belastung in die Balance - Ein Kurs für Frauen

Beginn	Freitag, 25.09.2026, 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	43,00 €
Dauer	6 Termine
Kursleitung	Nadine Zwillus
Kursort	, Kirchstr. 5, 51702 Bergneustadt

Ein Kurs für Frauen, die im Alltag viel leisten und neue Energie tanken möchten.

Der Alltag ist oft voll, eng getaktet und geprägt von Verantwortung – für sich selbst und andere. Der Kopf bleibt dabei selten ruhig.

Doch wo bleibe ich selbst? Wann verliere ich mich im Alltagstrubel – und rutsche vielleicht immer wieder in dieselben Stressmuster?

In diesem Kurs geht es darum, den eigenen Umgang mit Belastung bewusster wahrzunehmen und neue Wege zu entdecken, um im Alltag besser bei sich zu bleiben.

Mit kurzen, verständlichen Impulsen zu Mental Load, Stress und psychosomatischen Zusammenhängen sowie Raum für Austausch.

Durch praktische Übungen (Bodyscan, PMR, Atem- und Vagusübungen, Fantasiereisen, leichte Aktivierungen) entsteht Schritt für Schritt

ein persönliches Repertoire für mehr Entlastung und Selbstfürsorge – für mehr Ruhe, Klarheit und Stabilität im Alltag.

Bei Fragen zu diesem Angebot wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung unter 02261 8190-17.

Der Workshop kann keine Therapie ersetzen. Wenn Sie unsicher sind, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist, wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt oder Ihre therapeutische Fachkraft.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.09.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Bergneustadt, Ev. Gemeindehaus an der Altstadtkirche, Kirchstr. 5
02.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Bergneustadt, Ev. Gemeindehaus an der Altstadtkirche, Kirchstr. 5
09.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Bergneustadt, Ev. Gemeindehaus an der Altstadtkirche, Kirchstr. 5
16.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Bergneustadt, Ev. Gemeindehaus an der Altstadtkirche, Kirchstr. 5
06.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Bergneustadt, Ev. Gemeindehaus an der Altstadtkirche, Kirchstr. 5
13.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Bergneustadt, Ev. Gemeindehaus an der Altstadtkirche, Kirchstr. 5