

SEMINAR

Regulation des Nervensystems

Übungen, um bei Stress wieder ins Gleichgewicht zu kommen

Ein Seminar für alle, die sich in Stressphasen besser selbst regulieren möchten. Ein Seminar für Eltern, die für ihre Kinder gute Co-Regulatoren und Vorbilder sein wollen.

In einem zweistündigen Seminar erfahrt ihr mehr über das autonome Nervensystem. So könnt ihr euch selbst und eure Kinder in Körper- und Wesensreaktionen besser verstehen und einordnen. Ihr bekommt mindestens zwei hilfreiche und wertvolle Übungen für die Selbstregulation an die Hand, um es im Alltag leichter zu haben.

Dieses Handwerkszeug ist im Leben mit einem Kind mit besonderem Förderbedarf eine wichtige Ressource, da der Alltag uns Eltern sehr fordert und die Zeit für Selbstfürsorge oft knapp ist.

Ein Seminarabend mit Referentin **Annette Stratmann**

Physiotherapeutin und Diplom-Sportwissenschaftlerin

Donnerstag, 29.02.24 von 19.00-21.00 Uhr

Eine verbindliche schriftliche Anmeldung für das Seminar ist bis zum 15.02.2024 notwendig. Die Kosten für das Seminar betragen 10 €. Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt.

Den **Anmeldebogen** gibt es auch unter kontakt@foerderverein-woi.de



VEREIN ZUR FÖRDERUNG des
WERNER OTTO INSTITUTS e.V.

Für Familien und Freunde von Kindern mit
Entwicklungsstörungen und Behinderungen

WEITERE INFOS hier:
www.foerderverein-woi.de
kontakt@foerderverein-woi.de