

349/2021: Rushing Woman - Frauen im Hamsterrad



Zielgruppe

berufstätige Frauen

ReferentInnen

Kristina Kroemke Heilpraktikerin für Psychotherapie, Aromatherapeutin

Termine

08.11.2021

Bitte beachten Sie, dass dieser Termin vom 22.03. auf den 08.11.2021 verlegt wurde.

Leitung / Organisation

Thomas Emmrich / Karin Friedrich

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter www.diakademie.de

Kursgebühren

150 €

Uhrzeit

09:00 - 16:15 Uhr

Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

Kursgebühren für Mitglieder

120 €

Ort

Diakonenhaus Moritzburg
Bachhaus
Schlossallee 4
01468 Moritzburg

Bemerkungen zu den Kosten

Beschreibung

Frauen in der modernen Welt sind einer Vielzahl von Stressoren ausgesetzt. Ihnen obliegt traditionell die Verantwortung für die Häuslichkeit und die Kindererziehung sowie das „Zusammenhalten“ des sozialen Umfeldes. Im Vergleich zu den alten Bundesländern arbeiten im Osten 70 % der Frauen und mit 30 h/Woche im Durchschnitt auch noch deutlich mehr.

Dauerstress ist heute die Regel bei berufstätigen Frauen – das sensible Konstrukt, welches die Balance zwischen Anspannung und Entspannung darstellt wankt bedrohlich. Viele Frauen wissen, dass sie über die Grenzen der Belastbarkeit gehen, finden aber, selbst mit wachsendem Leidensdruck keinen Weg aus dem Hamsterrad.

Lernergebnisse:

Die Teilnehmenden sind in der Lage die eigenen Stressoren zu benennen und zu bewerten. Sie erkennen, welche biographischen Parameter ihre Stressanfälligkeit begünstigen und erhalten. Sie lernen einfache Stress-Bewältigungsübungen kennen und anwenden, u.a. Atemtechniken, einfache Meditationstechniken, einfache, sanfte Yoga-Übungen, einfache QiGong-Bewegungsfolgen. Sie wissen um den Einfluss der Ernährung in Bezug auf Stress.

Schwerpunkte

- Entstehung und Wirkung von Stress
- Besonderheit bei Frauenbiographien, die Stressanfälligkeit begünstigen
- Stressbewältigungsstrategien inkl. praktischen Übungen, die die Integration in den Alltag erleichtern
- Einfluss der Ernährung auf die Stressresilienz und Ernährungstipps für den Alltag

- optional: Praxistipps für ein gesundes zu Hause

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen

Bitte mitbringen:

Yoga oder Sportmatte, bequemes Schuhwerk/bequeme Kleidung (Wohlfühlbekleidung), dicke Strümpfe