

# Rundum stimmig und gesund

## Ein Training zur Förderung der gesunden Selbstregulation

Das Training „Rundum stimmig und gesund“ vermittelt, wie man seine Lebenseinstellung ändern kann, um selbstverantwortlich etwas für die eigene gesunde Entwicklung zu tun und stimmig mit sich und anderen zu kommunizieren.

**Der Nutzen dieses Stressmanagementkurses besteht in einer Verbesserung der Selbstkompetenz und Selbstverantwortung bei langandauerndem Stress, z.B. durch berufliche Überforderung, Trennung, Arbeitslosigkeit oder chronische Krankheit.**

Das persönliche Wohlbefinden wird durch die Unterstützung der Selbstheilungsfähigkeiten gestärkt, depressiven Verstimmungen und einem Burnout entgegengewirkt. Die Teilnehmerinnen lernen in lebendiger Kommunikation (Partnerübungen) mit den anderen Frauen in der Gruppe.



In jede Sitzung sind Körper- und Achtsamkeitsübungen integriert, die entspannen, die Wahrnehmung verfeinern und die TeilnehmerInnen in eine gesunde Balance bringen.

Der **Präventionskurs** „Training der Selbstregulationsfähigkeit“ (TSF) umfasst 8 Sitzungen zu je 90 Minuten.

Da die Sitzungen aufeinander aufbauen, sollten möglichst alle Module besucht werden.

**Der Eigenanteil für diesen von den KK geförderten Kurs beträgt 5 € pro Modul.**

### **BEGINN:**

**18. 09. 2015 um 16:00 - 17:30 jeweils am Freitag**  
In den Herbstferien vom 19.10. - 31.10. 2015 fällt der Kurs aus.

### **ORT und ANMELDUNG:**

**Silberstreif – Krisendienst für Frauen e.V.**  
Bergmannstrasse 28 - 10961 Berlin  
Telefon: +49 30 - 258 17 170  
Email: [kontakt@silberstreif-ev.de](mailto:kontakt@silberstreif-ev.de)

### **LEITUNG:**

**Antonia von Fürstenberg**  
zertifizierte TSF - Trainerin  
[www.gesundheitfoerdern.eu](http://www.gesundheitfoerdern.eu)