

Raus aus dem Stress, rein in die Entspannung



Montag, 09. Dezember 2024
14.00–18.00 Uhr



Bildungsinstitut Fachbereiche Gesundheitswesen

ANMELDUNG UND WEITERE INFORMATIONEN:

[www.bfg-kray.de/
fortbildungsangebote-fuer-hebammen](http://www.bfg-kray.de/fortbildungsangebote-fuer-hebammen)



Die Veranstaltung wurde mit 4 Fortbildungsstunden
im Sinne der Hebammenberufsordnung NRW anerkannt.

Niemand hat je auf dem Sterbebett gesagt: „Ich wünschte, ich hätte mehr Zeit auf der Arbeit verbracht.“ – Paul Tsongas

In diesem Workshop geht es darum, vital und glücklich trotz Stress und vielen Anforderungen durch das Leben gehen zu können.

Stress ist der Faktor Nr. 1 für Erkrankungen, Burn-out und Vielem mehr.

- Den Job immer an die erste Stelle zu setzen
– eine ungünstige Angewohnheit.
- Alles zu jedem Zeitpunkt perfekt machen zu wollen
– eine ungünstige Angewohnheit.
- Erholungspausen und Freizeit streichen, wenn es stressig wird
– eine ungünstige Angewohnheit.

Diese Muster kannst du verändern und hinter dir lassen – du kannst durch Gelassenheit förderliche Routinen ersetzen.

In diesem Workshop zeige ich dir, wie du kleine Entspannungs-oasen schaffen kannst (Tag für Tag). Wie du besser schlafen kannst und warum das so wichtig ist. Wir machen Mindset-Übungen, um eine positive innere Haltung zu schaffen. Entspannungsquickies als schnelle Helfer. Einfach zu machende Körperübungen und wie du das in dein Leben integrieren kannst.

All das und noch mehr um vital und glücklich noch lange all die Dinge tun zu können, die du gerne machst.

Dieser Workshop ist für alle, egal, wie jung oder alt du bist. Es ist nie zu spät Stress abzubauen.

Referentin:



Jutta Wohrab

*Midwife, Hypnotherapist, Speaker & Author
Elements Of Birth | Happy Birthing Days*

Termin:

Montag, 9. Dezember 2024, 14.00 – 18.00 Uhr

Teilnehmergebühr:

€ 80,00

€ 40,00 SchülerInnen und Studierende (mit Ausweis)

Tagungsorganisation:

Evamaria Wilhelmi – B.F.G.®, Leitung Fachbereich Hebammenwesen
Tel.: 06421 3400227 · Mobil: 015123019858 · fobi@stressfrei-tagen.de

Kongressmanagement & Veranstalter:

Bildungsinstitut Fachbereiche Gesundheitswesen B.F.G.®
Am Katzenberg 3 | 57258 Freudenberg
Tel. +49 (0) 2734 572736 | Fax +49 (0) 2734 55516
bfg.kray@t-online.de | www.bfg-kray.de



B.F.G. NEWSLETTER
ABONNIEREN