

Unterlagen zum Impulsvortrag



HERAUSFORDERNDE ELTERN-ZEITEN LEICHTER MEISTERN
FÜR MÜTTER UND VÄTER VON BABYS UND KLEINKINDERN

12 Krisenkiller nach Jens Förster

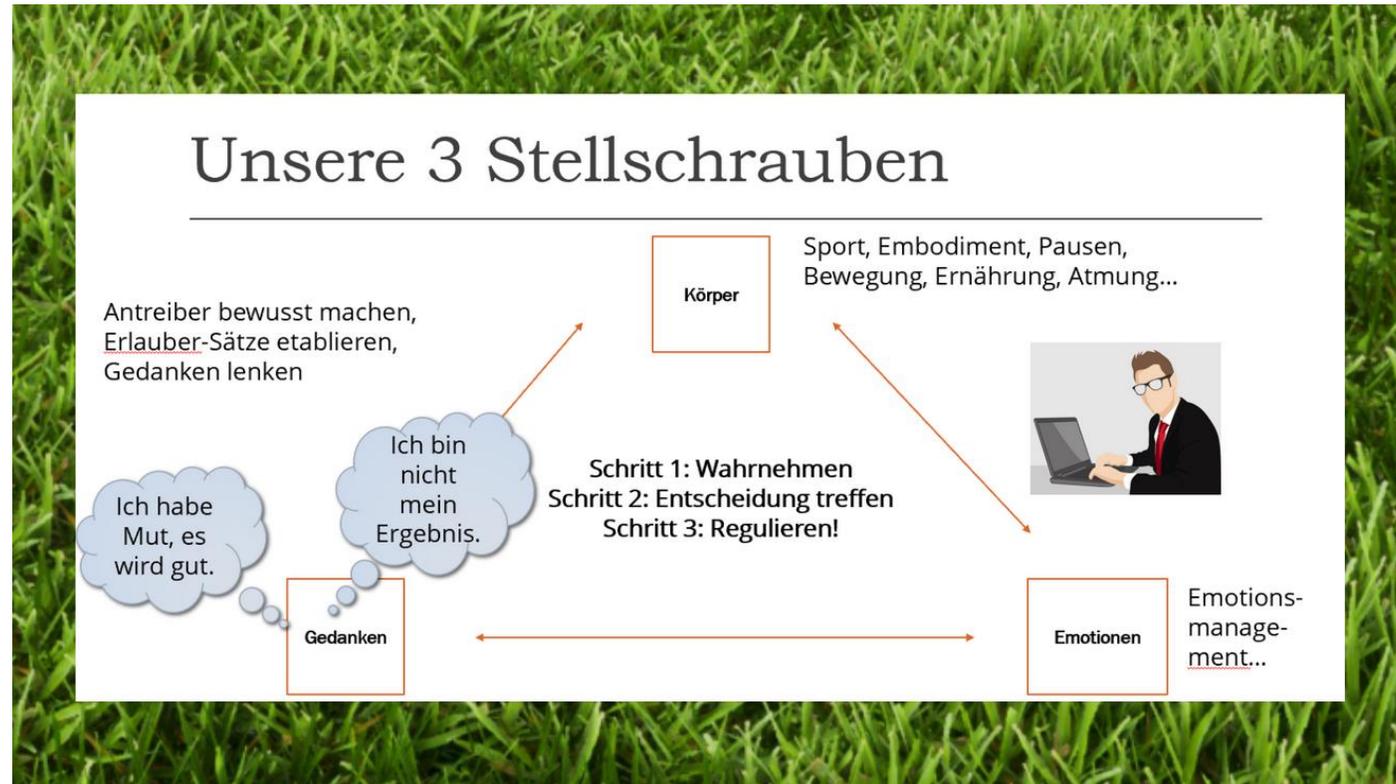


Buch: <https://www.terrashop.de/Buch/Der-kleine-Krisenkiller-Jens-Foerster-ISBN-3426788934/dart/42678893/>

Krise = Gefahr und Chance

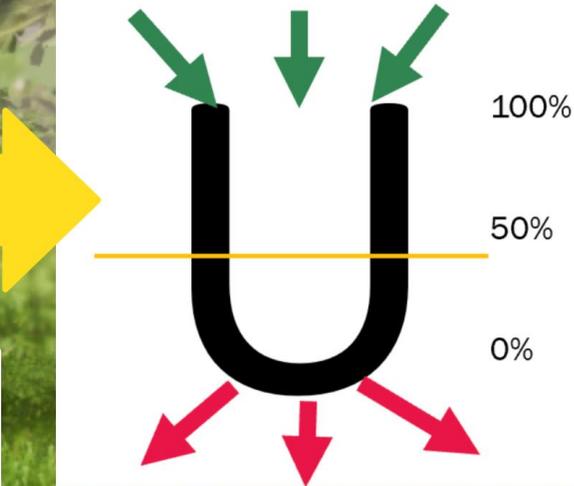


Gesundheitsdreieck



Wie steht es um Ihre Energie?

Mein Energiefass: Körper, Geist, Gefühle



Ihre Lebens und Schaffensenergie

Übung auf einem Blatt Papier:

- 0 bis 100% / **Linie einzeichnen**
- **Pfeile ins Fass:** Energiegeber (Tasse Tee, Spaziergang mit Freundin xy, morgens joggen, Yin Yoga, Fortbildung zu xy...)
- **Pfeile aus dem Boden:** Energieräuber (z.B. E-Mail Flut, ständige Erreichbarkeit, Gedankenkarussell zu Thema xy...)
- Pfeile jeweils mit Stichworten versehen (so konkret wie möglich) z.B. Telefonat mit Petra statt Zeit mit Freunden.

Gedanken bewusst machen und lenken

Affirmationen als positive Bekräftigungen

Beispiele:

- Ich bin vollkommen ruhig und entspannt.
- Ich habe Mut, alles wird gut.
- Ich habe die Kraft die alles schafft.
- Ich weiß, was ich kann.
- Wer weiß, wozu es gut ist.

.....



Kraftgebende Fragen

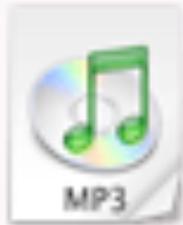
Gesunder Mental-Check out am Abend

5 einfache Fragen mit großer Wirkung!

1. Was habe ich heute
Positives/Schönes erlebt?
2. Was habe ich heute gelernt?
3. Worauf bin ich heute stolz?
4. Womit habe ich heute Anderen
eine Freude bereitet?
5. Wofür bin ich heute besonders
dankbar?



EMDR Musik



Herzensflüsterer zum Download

Herzens-Flüsterer ohne Intro mit EMDR-Ef
MP3 Audio Datei [34.3 MB]

Download

<https://www.coach-dein-glueck.de/gl%C3%BCckscommunityintern/download-link/>

SEMINAR

HAPTONOMISCHE ELTERN KIND BEGLEITUNG NACH DR. MED. MEHDI DJALALI

HAPTONOMIE nach Dr. Djalali: intensive psychotaktile Begleitung von der Schwangerschaft an für eine intensive BINDUNG, schöne Geburt, glückliche und starke Kindern und Eltern!

Problem: Schwangerschaft zu 95% Gefühl, nur 5% Körperlichkeit, doch der Fokus in der heutigen Gesellschaft liegt auf den 5%

GRUNDBEDÜRFNISSE des Kindes erkennen und ermöglichen

Begleiten statt er-ZIEHEN

VERTRAUEN statt Angst

Freiheit in Geborgenheit

Das Kind stillt selbst seine Bedürfnisse

Integrieren statt trennen

DA SEIN und nichts machen!

KONTAKT

Das Kind integriert sich in das Leben der Eltern zum eigenen Wohle und zum Wohle der ganzen Familie!

Glückskinder
Friedlich und besänftigt im Mutterleib
Ein Erfahrungsbericht
Kathrin Loch

Seine Hebamme Mascha Kälicke, die jahrelang mit ihm Geburten begleitet hat und die auch die Ausbildung in der Haptonomie bei Herrn Franz Veldman gemacht hat, wird weitermachen!

Kontakt Hebamme Mascha Kälicke
TEL: 0228/2433-1263
E: kaelicke@web.de

Seminarhaus U

VIDEO und BUCH TIPPS

ONLINE Vortrag am 30.10.2021:
Haptonomische Eltern- und Kinderbegleitung vor und nach der Geburt
<https://gesundheitsberater.de/werstatt/or...>

ONLINE KUNSTFESTIVAL
21. BIS 31. OKTOBER 2021
LIVE AUS DEM BRÜKER-HAUS

Glückskinder
Friedlich und besänftigt im Mutterleib
Ein Erfahrungsbericht
Kathrin Loch

Therese Maria de Jong
Andrea F. Lorenz
Im Dialog mit dem Ungeborenen

Der Herzkomet
Ein neuerer Stern und ein kleines Planeten-System haben die Welt

GEBURTstage
Frauen helfen ein
die Schwangerschaft und
wird nach Geburt
die Geburt

www.zufahrtstrecke.de/Anmeldung/Carola-Wolke

Gewohnheiten etablieren!



Viel Freude, achtsame
Momente und Erfolge
beim Etablieren Ihrer
neuen Gewohnheiten 😊

Kontakt Sarah Remmel



Seminare, Vorträge und Coachings

Drachenfelsstr. 21

53797 Lohmar

training@sarah-remmel.de

www.sarah-remmel.de

