

Angehörigenakademie

Entspannung to go -

Abstand von der täglichen Routine

Referentin: Katharina Meier

Gestalttherapeutin, Integrative- und körperorientierte Beratung

Wer für andere da ist, braucht auch Zeiten, um bei sich selbst anzukommen.

In diesem Workshop möchten wir Ihnen Raum geben, zur Ruhe zu kommen, Kraft zu schöpfen und die eigene Balance (wieder) zu entdecken.

Gemeinsam schauen wir darauf, was im Inneren passiert, wenn Stress, Anspannung oder Überforderung entstehen – und wie wir gezielt gegensteuern können. Dabei lernen wir einfache und alltagstaugliche Übungen kennen, die helfen, auch in schwierigen Momenten bei sich zu bleiben.

Im Workshop erwarten Sie:

- Verständliches Wissen über das Nervensystem und seine Reaktionen auf Belastung
- Übungen zur Entspannung und Selbstregulation
- Raum für Reflexion und Austausch mit anderen Angehörigen
- Praktische Impulse, um gelassener und gestärkt durch den Alltag zu gehen

Gerade in der dunkleren Jahreszeit tut es gut, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen. Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, aufzutanken, sich selbst besser zu verstehen und gestärkt in nächsten Herausforderungen anzugehen.

Der Workshop richtet sich ausschließlich an Angehörige von Menschen mit psychischen Krisen.

Es wird eine Teilnahmegebühr von 10 Euro erhoben.

Termin: **Freitag, 04. Dezember 2026, 16:30 – 20.30 Uhr**

Samstag, 05. Dezember 2026, 10:00 – 17:00 Uhr

Ort: Berlin-Wilmersdorf (wird mit der Teilnahme bekannt gegeben)

Verbindliche Anmeldung mit Angabe ihrer Telefonnummer und Ihrer E-Mailadresse

an: anmeldung@apk-berlin.de

Wir bedanken uns für die Förderung bei der:

BARMER