



Impulsvorträge - mentale Gesundheit stärken

ein Angebot von **Netzwerk Kreative
Stärkung**

mit freundlicher Unterstützung des
Familienzentrums KIGA Wolfsburg

montags 19-20:30h

12.10.2026 Selbstfürsorge,
wenn der Körper schreit / streikt

23.11.2026 „Mal ganz
anders“ – wenn uns alte
Prägungen und Mustern hindern

**Familienzentrum KIGA
Wolfsburg, Wolfsgasse 38b
53332 Bornheim-Sechtem**

Info und Anmeldung bei Saskia
Parwisi

Investition 20,-€/Abend
(Termine sind unabhängig
voneinander buchbar)

Netzwerk Kreative Stärkung
Ansprechpartnerin Saskia Parwisi
0175-2010839
parwisi@kreativ-stark.de
www.kreativ-stark.de

12.10.2026 19-20:30h

Selbstfürsorge, wenn der Körper schreit/streikt...

...ist es Zeit zuzuhören. Unser Körper sendet ständig Signale – Müdigkeit, Anspannung, Erschöpfung, Schmerzen. Doch im Alltag überhören wir sie oft. Funktionieren, weitermachen, leisten. Bis der Körper irgendwann deutlicher wird. Körperachtsamkeit bedeutet, wieder hinzuhören. Selbstfürsorge heißt dabei nicht, noch eine Aufgabe auf die To-do-Liste zu setzen. Sie bedeutet, innezuhalten, Bedürfnisse wahrzunehmen und sich selbst genauso wichtig zu nehmen wie die eigenen Verpflichtungen. Weg von dem ständigen „Ich muss noch“. Hin zu einem liebevollen „Was brauche ich jetzt?“

Mentale Gesundheit wächst dort, wo wir Grenzen achten, Pausen erlauben und Leistung nicht länger zum Maßstab unseres Wertes machen.

Selbstfürsorge ist kein Luxus. Sie ist eine Form von Selbstrespekt.

Es erwartet Dich ein Impulsvortrag mit kleinen kreative Selbsterfahrungselementen.

Raus aus dem Kopf – Rein ins Erleben!

Es wird ausprobiert, entdeckt und vielleicht auch ein wenig gestaunt. Kreative Zugänge können überraschende Perspektiven eröffnen.

23.11.2026 19-20:30h

„Mal ganz anders“ – wenn uns alte Prägungen und Mustern hindern

Du hast einen klaren Wunsch, vielleicht sogar eine gesundheitliche Notwendigkeit, etwas zu verändern – und trotzdem tauchen sie zuverlässig auf: der innere Schweinehund, alte Gewohnheiten, vertraute Denkmuster und all die kleinen inneren Verhinderer, die scheinbar sagen: „Ach, morgen reicht auch.“ Doch warum halten wir an Verhaltensweisen fest, obwohl wir längst wissen, dass sie uns nicht guttun? Veränderung beginnt nicht mit noch mehr Disziplin oder Selbstvorwürfen. Sie beginnt mit Verständnis für die Logik der Gefühle. Welche Muster steuern mich? Was steckt wirklich hinter meinem „Ich kann nicht“? Und wie kann ich neue Gewohnheiten so gestalten, dass sie nicht nach Zwang, sondern nach einer echten Entscheidung für mich selbst funktionieren? Veränderung darf klein, machbar und menschlich sein. Nicht perfekt. Nicht von heute auf morgen. Aber Schritt für Schritt.

Es erwartet Dich ein Impulsvortrag mit kleinen kreative Selbsterfahrungselementen.

Raus aus dem Kopf – Rein ins Erleben!
Es wird ausprobiert, entdeckt und vielleicht auch ein wenig gestaunt. Kreative Zugänge können überraschende Perspektiven eröffnen.