

Zwischen Stress & Selbstfürsorge - Themenschwerpunkte im 2. Halbjahr



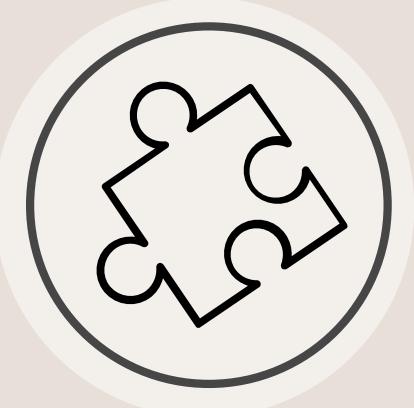
In Balance bleiben

Achtsam & resilient den Herausforderungen des Alltags begegnen, Stress besser verstehen und Wege zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude finden.



Familie im Flow

Inmitten von Anforderungen, Fragen und Beziehungen: Raum für Entwicklung, Entlastung und Austausch.



Neue Wege gehen

Veränderungen bewusst gestalten, neue Perspektiven entwickeln und gesunde Strategien für den Alltag finden, um mit gestärktem Selbstvertrauen in einen neuen Lebensabschnitt zu starten.

www.praxis-borgstedt.de

Praxis für Psychotherapie.

Beratung. Coaching.

Dr. Angelika Borgstedt -
Heilpraktikerin beschränkt auf
Psychotherapie

Josie Lee Borgstedt -
Systemische Beraterin, Erziehungs-
wissenschaftlerin & Präventionstrainerin

Obernstr. 1 im Crüwellhaus,
33602 Bielefeld

Kontakt

info@praxis-borgstedt.de

Tel. 0173 537 2350

In der Praxis finden Sie u.a. vielfältige Gruppenangebote, die Sie dabei unterstützen, Stress abzubauen, neue Kraft zu schöpfen und Ihre persönlichen Ressourcen zu stärken - individuell abgestimmt auf Ihre Lebenssituation. Nutzen Sie zertifizierte Präventionsangebote nach §20 SGB V und profitieren Sie von einer Bezuschussung durch Ihre Krankenkasse.

Sie wünschen sich ein individuelles Gruppenangebot, Betriebliches Gesundheitsmanagement oder haben eine besondere Anfrage? Sprechen Sie uns gerne an!



Kursübersicht 1. Halbjahr 2026

Resilienz & Gesundheit

Kurse I. Halbjahr 2026

- ★ Alle Kurse umfassen 8 Termine
à 90 Minuten | Kosten: 285 € | Kleine Gruppe
- ★ ✓ = Zuschuss durch die Krankenkasse, bis zu 80% der Kursgebühr
- ★ Kurse auch als Wochenend- oder Kompaktkurs möglich
- ★ Zwei gleichzeitige Anmeldungen, ein Vorteil: 20€ Ermäßigung!
(Freund*innen, Geschwisterkinder, Kolleg*innen)

Mehr Informationen, aktuelle Termine & Anmeldung:

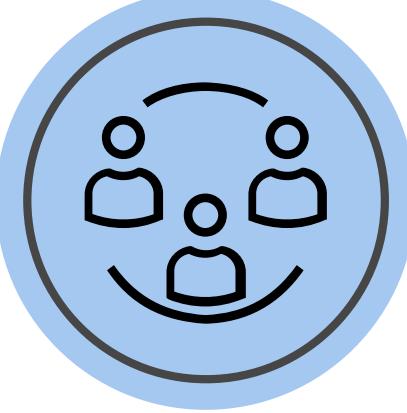
www.praxis-borgstedt.de, Tel. 0173 537 2350,
E-Mail info@praxis-borgstedt.de oder über die
Homepage Ihrer Krankenkasse (Stichwort:
Präventionskurs).



In Balance bleiben

✓ Achtsam leben

Nervensystem regulieren & wohltuende Entspannung erlernen, die in Balance hält



✓ Resilienz

Wege zu mehr Gelassenheit, Selbstregulation, Fürsorge und mentaler Stärke

✓ Selfcare & Balance

Stress verstehen, Ressourcen stärken, Ruhe finden

✿ Gut schlafen - erholt aufwachen

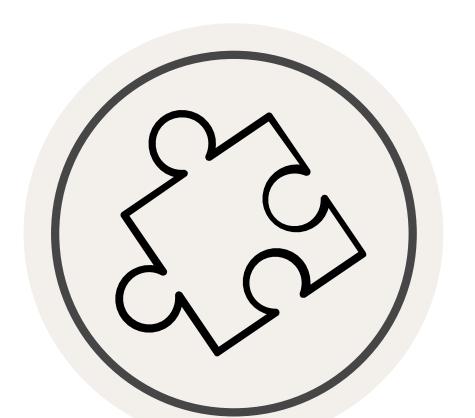
Schlafregulation lernen für mehr Energie im Alltag

✓ Stark durch Selbstfürsorge

Grenzen setzen, dem inneren Kritiker begegnen & persönliche Ressourcen entfalten

✓ Waldbaden - Naturbasierte Stressbewältigung

In der Natur zur Ruhe kommen - Sinneserleben und mentale Regeneration im Teutoburger Wald



Neue Wege gehen

✓ Wiedereinstieg in den Beruf

Nach Krankheit, Elternzeit oder Auszeit: Stärkung für einen Neuanfang

✿ Neue Wege nach der Trennung

Stabilisierung, Orientierung, Selbstfürsorge

✿ Digital Detox | auch für Kinder & Jugendliche

Für einen bewussteren Umgang mit Medien, digitaler Reizüberflutung und Bildschirmzeit

Familie im Flow



✿ BalanceInsel Kids | 6 bis 7 Jahre

✓ Stark & Smart | 8 bis 12 Jahre

✓ RelaxRaum | 13 bis 17 Jahre

Altersentsprechend Achtsamkeit und Entspannung üben, mit Fokus auf Selbstregulation und Selbstvertrauen

✓ NEU | Oster- & Sommerferien | 8 bis 12 Jahre

Naturbasiertes Präventions- und Erlebnisprogramm, Ferienspiele

✓ FamilienFlow

Für Eltern, die sich im Familienalltag mehr Ausgeglichenheit und innere Ruhe wünschen

✓ Alleinerziehend & stark

Stressbewältigung speziell für Eltern, die ihren Alltag alleine meistern

✓ MamaFlow

Ein Kurs für Mütter, die neue Kraft, Klarheit und Gelassenheit im Mama-Alltag entwickeln möchten

✓ Psychologische Geburtsnachbereitung

Psychosoziale Stärkung und Stressregulation nach der Geburt

✓ In Balance bleiben - Ressourcen stärken

Kraftquellen entdecken, Gewohnheiten reflektieren und neue Perspektiven entwickeln | ab 60 Jahre