

Belastung begegnen und Resilienz stärken

Themenschwerpunkte
im 2. Halbjahr



Selbstfürsorge & Innere Ruhe

Den Herausforderungen des Alltags begegnen,
Stress besser verstehen und Wege zu mehr
Gelassenheit finden.



Familie & Elternschaft

Inmitten von Anforderungen Raum für
Entwicklung, Entlastung und Austausch.



Kinder & Jugendliche

Altersgerechte Angebote zur Förderung von
Stressbewältigung, Selbstvertrauen und
gesunder Entwicklung.



Zwischen Leistung & Balance

Für mehr Stabilität, Selbstfürsorge und gesunde
Balance trotz Leistungsdruck und hoher
Anforderungen im Job oder Studium.

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 Gesundheits-
management oder haben eine besondere
Anfrage? Sprechen Sie uns gerne an!



2. Halbjahr 2026

Ressourcen stärken. Stress bewältigen.

Präventionskurse für Gesundheit, Wohlbefinden & Entlastung

Kurse 2. Halbjahr 2026

☆ ✓ = Dieser Kurs ist ein **zertifiziertes Präventionsangebot** nach §20 SGB V und wird von Ihrer **Krankenkasse finanziell gefördert**

☆ Alle Kurse umfassen 8 Termine à 90 Minuten

☆ ✓ Kosten: 285 Euro | Kleine Gruppengröße

☆ Kurse auch als Wochenend-, Kompaktkurs oder BGM möglich - sprechen Sie uns gerne an

☆ Zwei zeitgleiche Anmeldungen, ein Vorteil:
20 Euro Ermäßigung!

*(Freund*innen, Geschwisterkinder etc.)*

Mehr Informationen, Termine & Anmeldung:

www.praxis-borgstedt.de | Tel. 0173 537 2350 |

info@praxis-borgstedt.de | Die Homepage Ihrer Krankenkasse (Stichwort: Präventionskurse) |

Das Portal der Zentrale-Prüfstelle Prävention



Selbstfürsorge & Innere Ruhe



✓ **Achtsam leben** - Nervensystem regulieren

✿ **Entspannungsatelier**

Wege der Entspannung entdecken & erleben

✓ **Resilienz** - Wege zu 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

✓ **Waldbaden - Naturbasierte Stressbewältigung**

Sinneserleben und mentale Regeneration im Teuto

✓ **Beziehungskrise, Trennung, Neubeginn**

Orientierung finden. Gestärkt weitergehen.

✓ **Selbstwert, Selbstvertrauen**

Selbstbewusstsein & Selbstwirksamkeit stärken



Zwischen Leistung & Balance

✓ **Resilienztraining für Führungskräfte**

Burnout-Prävention

✓ **Resilient durchs Studium**

Zwischen Leistungsdruck und Selbstzweifeln

✓ **Wiedereinstieg in den Beruf**

✿ **Digital Detox** | auch für Kinder & Jugendliche

Für einen bewussteren Umgang mit Medien,
digitaler Reizüberflutung und Bildschirmzeit

Familie & Elternschaft



✓ **FamilienFlow** - Eltern-Burnout vorbeugen

✓ **Pflege- & Adoptiveltern**

Besonders gebunden - besonders gefordert

✓ **MamaFlow**

Neue Kraft, Klarheit und Gelassenheit im Mama-
Alltag | NEU: Eigener Kurs für werdende Mütter

✓ **Alleinerziehend & stark**

Stressbewältigung speziell für Eltern, die ihren
Alltag alleine meistern

✓ **Psychologische Geburtsnachbereitung**

Psychosoziale Stressregulation nach der Geburt

✓ **In Balance bleiben 60+**

Ressourcen stärken | ab 60 Jahre

Kinder & Jugendliche



✿ **BalanceInsel Kids** | 6 bis 7 Jahre

✓ **Stark & Smart** | 8 bis 12 Jahre

✓ **RelaxRaum** | 13 bis 17 Jahre

Altersentsprechende Stressbewältigung &
Entspannungsverfahren

✓ **Selbstwert, Selbstvertrauen,
Selbstbewusstsein & Selbstwirksamkeit**

Stärken entdecken. Zukunft gestalten | 14-16 Jahre

✓ **Ferienspiele** - Naturbasiertes Präventions- und
Erlebnisprogramm | 8 bis 12 Jahre