

# Nervensystem regulieren im Familienalltag

Raus aus Sorgenmodus & Daueranspannung –  
alltagstauglich, evidenzbasiert, praxisnah

**IMPULS FÜR ELTERN: NERVENSYSTEM &  
STRESSREGULATION**

## Beschreibung

Viele Eltern kennen das: Der Tag läuft, es ist eigentlich „normal“, und trotzdem fühlt sich der Körper wie im Alarm an. Innerlich Unruhe, Gereiztheit, Gedankenkarussell, schlechtes Abschalten, Schlaf, der nicht erholt.

In diesem 60-Minuten-Impuls geht es um praktische Hilfe, ohne komplizierte Theorie:

- Warum Stress im Familienalltag so hartnäckig ist
- Woran Sie früh merken, dass es kippt
- 2-3 Mini-Übungen (2-5 Minuten), die Sie sofort nutzen können
- Ein kleiner „Wenn-Dann“-Plan für typische Stressmomente zu Hause

## Datum

Montag, 11.05., 10:00-11:00 Uhr

## Ort

Turnraum im Familienzentrum (mit Krabbelecke)  
Babys sind willkommen

## Leitung

Hilda Weikum, psychologische & systemische Beraterin

## Anmeldung

Persönlich im FIZ oder per Email an Frau Lange: [c.lange@fiz-leipzig.de](mailto:c.lange@fiz-leipzig.de)

