

# Stark trotz Stress

## Ressourcen aktivieren - wieder zur Ruhe finden

Elternschaft und Partnerschaft bringen Herausforderungen mit sich – besonders in schwierigen Zeiten.

Unser Gruppenangebot hilft Ihnen, besser mit Stress umzugehen und neue Kraft für den Alltag zu schöpfen. Wir üben Tools und Methoden und lernen vom gemeinsamen Austausch in der Gruppe.

### In 4 Sitzungen lernen Sie:

- Methoden zur Spannungsregulation und Entlastung im Alltag
- Wege, um innere Ressourcen zu aktivieren und langfristig zu stärken
- Praktische Übungen zur Stressbewältigung und Selbstregulation
- Austausch in der Gruppe – voneinander lernen, sich gegenseitig stärken

Kostenlos | Mittwochs

18.06.25 | 25.06.25 | 02.07.25 | 16.07.25

von 16:00 - 18:00 Uhr

Ehe- Familien- und Lebensberatung | Lange Reihe 2 | 20099 Hamburg

Anmeldung und weitere Informationen unter:

familienberatung@betzin-schmidt.de oder unter 040 278 849 60

Referent\*innen:

Adrian Giele | Systemischer Therapeut | Traumafachberater

Helena Carranza-Kluhs | Sozialpädagogin | Traumafachberaterin

Ein Angebot von



**B+S Soziale Dienste**  
*Hilfen aus einer Hand*

Ehe-, Familien- und  
Lebensberatung



Gefördert durch



**Hamburg** | Bezirksamt  
Hamburg-Mitte



**Förderverein**  
der Ehe-, Familien- und Lebensberatung  
im Erzbistum Hamburg e.V.