



Seit 1923 – Dein Werk,  
damit Studieren gelingt!



Online-Workshop  
18. März 2025

Gefördert von der  
Techniker Krankenkasse  
[landingpage.tk.de/studententeam](https://landingpage.tk.de/studententeam)

# Stress und dessen Bewältigung für studierende Eltern –



## Ein anwendungsorientierter Workshop

Für Eltern (insbesondere in der doch sehr unsicheren und fragilen Phase der Ausbildung) ist der Alltag mit all seinen Anforderungen sehr herausfordernd. In unserer Gesellschaft wird hohe Leistung und ständige Optimierung erwartet und man läuft schnell Gefahr, sich zu überfordern. Da entsteht der **Wunsch nach mehr Gelassenheit**. In diesem Workshop wird u. a. Wissen über uralte **Reaktionsmuster unseres Elterngehirns im Stress vermittelt**. Das ermöglicht einen **neuen Blick auf die Alltagsanforderungen. Achtsamkeit und deren Umsetzung im Alltag** schafft Raum, uns selbst bewusster zu steuern und den Umgang mit Eltern-Stressreaktionen hilfreicher zu regeln. **Mit Hilfe von kleinen Übungen, Tipps und Meditationen kann der empfundene Stress deutlich reduziert werden.**

**Wann:** 18. März 2025, 20:00 Uhr – 21:30 Uhr

**Wo:** Online (Zugangslink wird vor der Veranstaltung versendet.)

**Voraussetzungen:** Keine.

**Kosten:** Keine.

**Teilnehmer:** max. 15 Personen

**Anmeldung:** [url.sw-ka.de/stressbewaeltigung](https://url.sw-ka.de/stressbewaeltigung) (Anmeldeschluss: 09.03.2025)



ein Projekt von:

[www.sw-ka.de](https://www.sw-ka.de)