



Wie können wir zur Ruhe kommen, wenn im Außen so viel Unruhe ist?  
Ich möchte dir Handwerkszeug für den Umgang mit Stress geben,  
mit dem du dich schnell selbst regulieren kannst.

**Miniworkshop zur emotionalen ersten Hilfe**  
**16.09.23 15-18:00 mit Antje Engelland**  
im RAUM im Atelierhaus, Am Brink 5, Ottersberg

Mit dem Mitmachbilderbuch von Kati Bohnet zur Stressregulation  
„Die Reise des Schmetterlings“ zeige ich Übungen,  
die wir zusammen machen und über die wir uns austauschen.  
Ich werde etwas zu den neurobiologischen Hintergründen erzählen.

Geeignet ist der Workshop für alle, die dieses Handwerkszeug zur  
Stressregulation kennen lernen wollen. Die Übungen kann jeder überall  
und jederzeit anwenden. Es ist mir ein Anliegen, Menschen zu  
unterstützen in eine gute, gesunde Schwingung zu finden.

Ich arbeite in Ottersberg als Heilpraktikerin für Psychotherapie im Bereich  
körperorientierter Traumatherapie mit der Methode **Somatic Experiencing**.

Bitte melde dich an unter [antjehoff7@gmail.com](mailto:antjehoff7@gmail.com)

Ich bitte um einen finanziellen Beitrag von 25-50 € pro Person.