

# „STRESS BEGEGNEN!“

aus unserer Workshop-Reihe „Gemeinsam wachsen“



## konzept: Praxisnahe Workshops für Menschen mit Kindern

Unsere Workshop-Reihe „Gemeinsam wachsen“ richtet sich an Eltern, die sich weiterentwickeln möchten – und dabei Familie und Fortbildung miteinander verbinden wollen. Am Wochenende haben Sie die Möglichkeit, an einem inspirierenden Workshop teilzunehmen, während Ihre Kinder parallel in einem erlebnispädagogischen Programm ihren eigenen Horizont erweitern. So entsteht Raum für Lernen, Austausch und neue Impulse – für Erwachsene und Kinder gleichermaßen. Ein Wochenende, an dem alle etwas dazulernen – und gemeinsame Zeit nicht zu kurz kommt.

➔ mehr Informationen auf der nächsten Seite

## thema: „Mehr Resilienz entwickeln in Familie & Beruf“

Sie kennen das bestimmt: Alles läuft – aber nichts läuft wirklich rund. Im Beruf zählen Schnelligkeit, Professionalität und ständige Erreichbarkeit. Kaum ist der Laptop zugeklappt, beginnt der zweite Job: Termine, Familienorganisation, spontane Änderungen – und irgendwo dazwischen versuchen Sie, allen gerecht zu werden.

Doch was bleibt dabei auf der Strecke? Oft das, was eigentlich zählt: echtes Familienleben, gemeinsame Momente, Zeit zum Durchatmen. Unser Workshop bietet Raum, um genau hier anzusetzen: innezuhalten, neue Wege zu entdecken und wieder in Balance zu kommen – für sich selbst und für die Menschen, die Ihnen wichtig sind.

Kurz: in unserem Workshop geht es um Sie – und um das, was Sie stärkt!

Gemeinsam entwickeln wir Wege, um

- eine gesunde Balance zwischen Beruf und Privatleben zu finden,
- Ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten, ohne sich zu überfordern,
- mit unterschiedlichen Interessen und schwierigen Entscheidungen konstruktiv umzugehen,
- eigene Muster und Glaubenssätze bewusst wahrzunehmen,
- persönliche Resilienz zu fördern,
- Stressoren zu erkennen und hilfreiche Strategien zu entwickeln,
- und einen achtsameren Umgang mit sich selbst und anderen zu pflegen.

## inhalte: Ein Workshop, bei dem es um Sie geht – und um das, was Sie stärkt!

In diesem Workshop greifen wir gezielt die Themen auf, die Sie im Alltag wirklich bewegen.

Dazu gehören Stress und typische Stressmuster, innere Glaubenssätze und Rollananforderungen, ebenso wie der bewusste Umgang mit den eigenen Ressourcen und Kompetenzen.

Wir beleuchten, wie das Gehirn in herausfordernden Situationen reagiert, welche Rolle Gedanken und Körperwahrnehmung dabei spielen und wie Sie selbst Einfluss darauf nehmen können. Auch Themen wie Selbstorganisation, Gelassenheit, Achtsamkeit und die zentralen Faktoren der Resilienz finden ihren Platz – ergänzt durch hilfreiche Ansätze aus der positiven Psychologie.

Mit einer Vielzahl praktischer und leicht umsetzbarer Übungen, Momenten der Selbstreflexion und Impulsen aus Coaching und systemisch-lösungsorientierter Beratung stärken Sie Ihre Fähigkeit, den turbulenten Familien- und Berufsalltag gelassener und bewusster zu gestalten.

24.bis 26. April 2026

## „STRESS BEGEGNEN!“

*mehr Resilienz entwickeln in Familie & Beruf*

### fortbildung: **Kosten, Übernachtung und Workshop**

Kosten: 495€ pro Seminarteilnehmer\*in

- ✓ 20 Stunden zum Thema „Resilienz in Familie & Beruf“ (inkl. Zertifikat)
- ✓ Inkl. 2 Übernachtungen im Mehrbettzimmer und Vollpension in der DJH Niebüll
- ✓ Aufpreis für Einzel- oder Zweibettzimmer: 20€
- ✓ min. 10 bis max. 18 Teilnehmende

### zeiten: **Ein Wochenende in Niebüll**

- Freitag, 24.04.2026 bis Sonntag, 26.04.2026
- Anreise und Zimmer am Freitag beziehen ab 17:00 Uhr
- Abreise am Sonntag um 17:00 Uhr

### seminarleitung: **Jutta Nissen-Rix**

- Diplom-Pädagogin
- lizenzierte Mediatorin und Ausbilderin Mediation
- Systemische Beratung
- Coaching, Supervisorin, Gruppenprozesse

### erlebnispädagogik: **Für junge Begleiter\*innen**

Kosten: 95€ pro Teilnehmer\*in

- ✓ Erlebnispädagogisches Programm zu den Seminarzeiten (u.A. Slackline, Floßbau und Bogenschießen)
- ✓ geleitet durch eine erfahrene und erlebnispädagogisch ausgebildete Person
- ✓ inkl. 2 Übernachtungen und Vollpension in der DJH Niebüll
- ✓ min. 3 bis max. 18 Teilnehmende
- ✓ Für Kinder von 7 bis 12 Jahren

### inklusiv: **Für alle Interessierten**

- ✓ Die Jugendherberge Niebüll ist rollstuhlgerecht
- ✓ Auf Ihre Essensvorlieben wird Rücksicht genommen (von glutenfrei bis vegan)
- ✓ Das Seminar richtet sich auch an Menschen ohne Kinder

### rechtliches: **Unsere AGB**

Für das erlebnispädagogische Programm gelten die AGB von Spielraum Erlebnispädagogik, einsehbar unter [www.spielraum-erlebnispädagogik.de/agb](http://www.spielraum-erlebnispädagogik.de/agb)

Für Unterkunft und Verpflegung gelten die AGB des Deutschen Jugendherbergswerkes, erhältlich unter [www.nordmark.jugendherberge.de](http://www.nordmark.jugendherberge.de)

### kontakt: **Spielraum Erlebnispädagogik**

Lange Reihe 2  
24802 Emkendorf  
Telefon: 04305 - 237 9966  
Email: [kontakt@spielraum-erlebnispädagogik.de](mailto:kontakt@spielraum-erlebnispädagogik.de)  
[www.spielraum-erlebnispädagogik.de](http://www.spielraum-erlebnispädagogik.de)

### kontakt: **DJH Niebüll**

Mühlenstraße 63 - 65  
25899 Niebüll  
Telefon: 04661 - 937 890  
E-Mail: [niebuell@jugendherberge.de](mailto:niebuell@jugendherberge.de)  
[www.niebuell.jugendherberge.de](http://www.niebuell.jugendherberge.de)