

Selbstregulation im Alltag stärken – Umgang mit Stress und Überforderung

Samstag, 10.10.2026
08:30 - 12:30 Uhr

Referentin:

Melanie Funke, Ergotherapeutin (B.A.) – Impulse BalanceWerk

Beschreibung:

Dieser Workshop lädt dazu ein, einen ersten Zugang zum Thema Selbstregulation zu bekommen und ein grundlegendes Verständnis dafür zu entwickeln, wie das Nervensystem auf Belastung reagiert. Im Mittelpunkt stehen Impulse, die dabei unterstützen können, Stressreaktionen besser einzuordnen und die eigene Wahrnehmung im Alltag behutsam zu schärfen.

Die Teilnehmenden erhalten ein verständliches Basiswissen zum Zusammenspiel von Nervensystem, Körper und Verhalten und lernen mögliche Anzeichen von Anspannung und Überforderung kennen. Ergänzend werden einfache alltagstaugliche Übungen vorgestellt, die helfen können, in belastenden Situationen schrittweise mehr Stabilität und innere Sicherheit zu gewinnen.

Kosten: 50 € pro Teilnehmer*in

Ort: Autismus Therapie- und Beratungszentrum
An der Grandkuhle 5
38442 Wolfsburg

Anmeldungen bitte bis **07.09.2026**

(Teilnehmerzahl ist begrenzt!)

Telefonisch unter: 05362 / 500 667, per Fax 05362 / 500 670

oder per Mail an info@autismus-wolfsburg.de