

StressStabil als ElternPaar

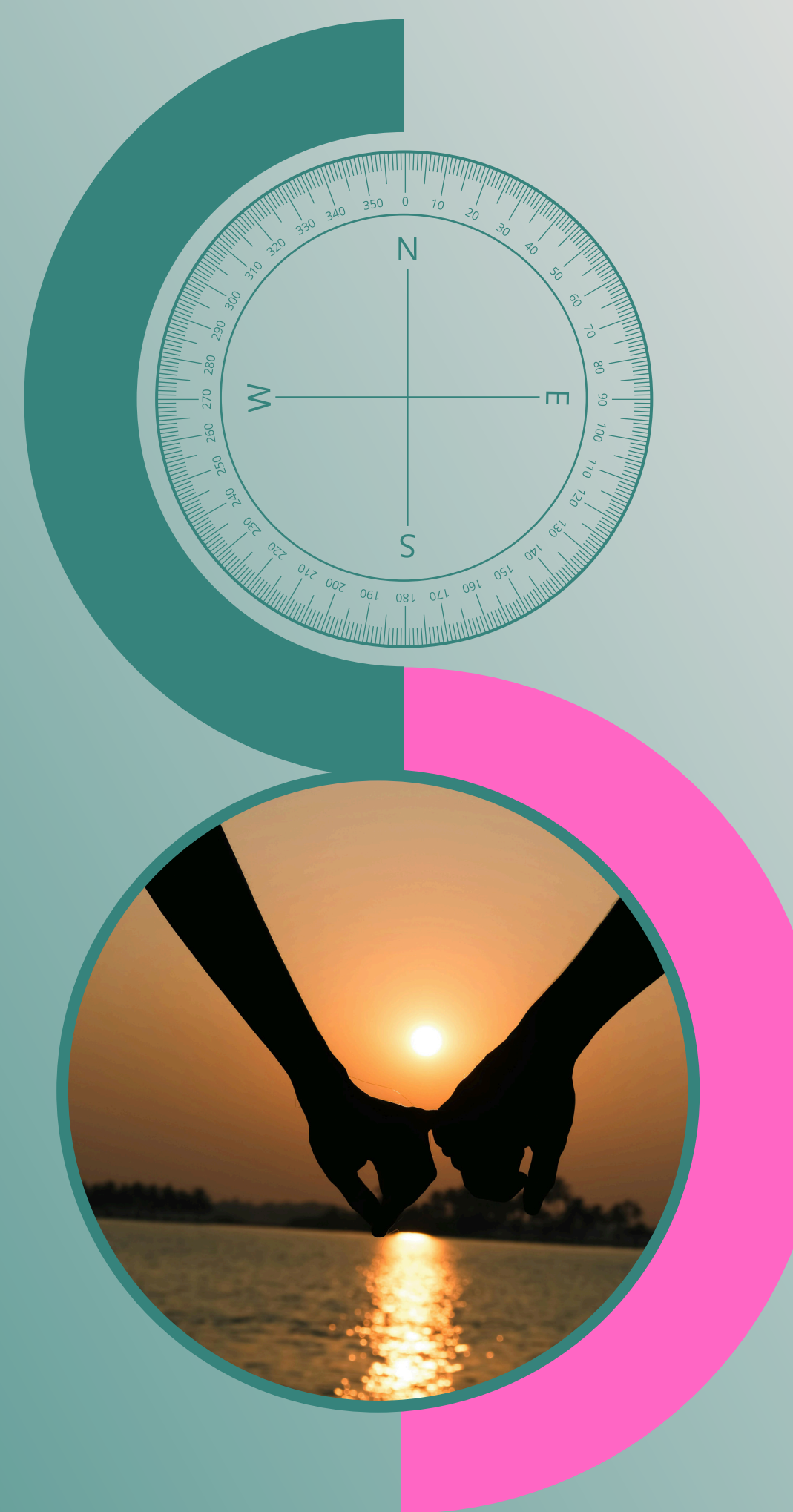
Eine bessere + sichere Paarbeziehung durch Stressregulation

www.britte-heynen.ch

GefühlsStark leben-BeziehungsStark sein.

courage@brigitte-heynen.ch

079 966 04 63



Ein herzliches Hallo liebe Eltern!

Ich bin Brigitte Heynen

- Seit 30 Jahren selbstständig als Coachin und Trainerin
- Langjährige Erfahrung in der Kinder-und Jugendarbeit
- In verschiedenen Heimen als Pädagogin gearbeitet
- Als Okey-Team Selbstwert-Trainings in Schulen+Krisenklassen durchgeführt
- Zusatzausbildungen als: TZT-Leiterin, künstlerische Therapeutin, Biographiearbeiterin, Coachin, Regulation des Nervensystems
- Spezialität: Trauma-sensibles Coaching
- Leidenschaftliche Übungs-Entwicklerin
- Gestalterin von HerzensReisen

Paare kamen zu mir ins Coaching und erzählten, dass sie die Verbindung zueinander verloren hätten. Sie möchten ihre Paarkraft wiederfinden. Beim Erforschen der Verbindungs-Verlust-Momente erkannten wir den Grund: wiederkehrende Stress-Dynamiken.

Verbundenheit gelingt...

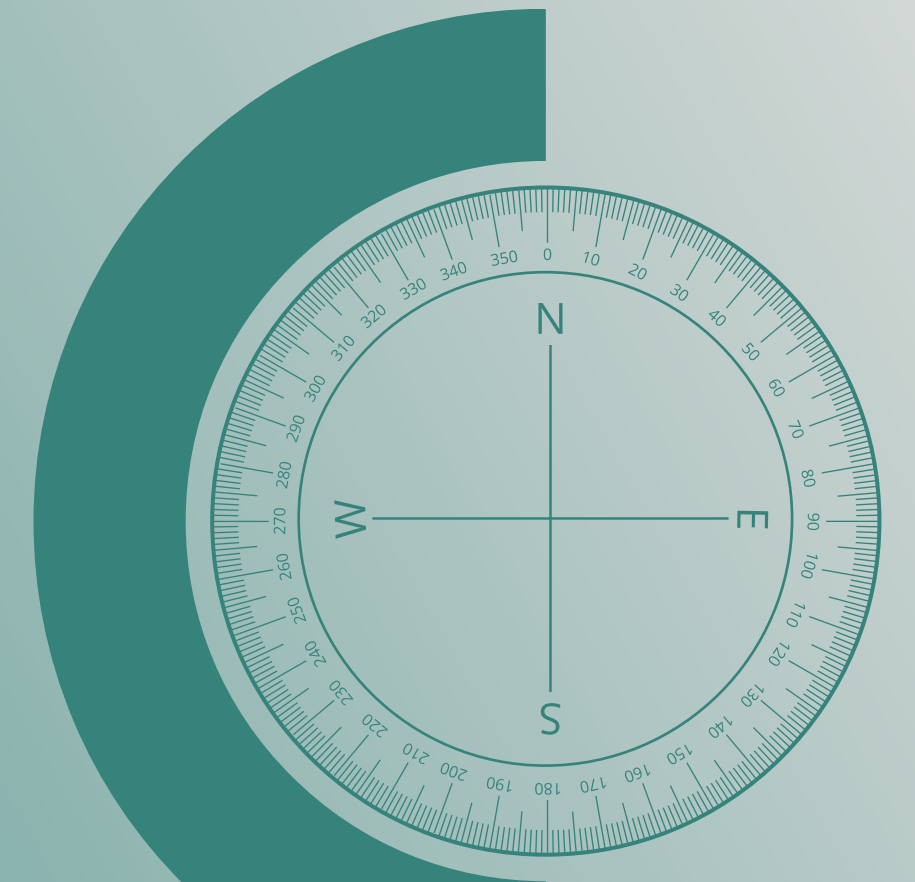
...wenn Paare wissen, was sie tun können, um Stress zu reduzieren und erleben, wie wenig sie tun müssen, um einen sicheren und achtsamen Beziehungs-Raum zu gestalten.

www.brigitte-heynen.ch

GefühlsStark leben-BeziehungsStark sein.

courage@brigitte-heynen.ch

079 966 04 63



Liebe Eltern,

Habt ihr viel Belastung im Alltag, Stress oder einem Konflikt, kann es schnell geschehen, dass ihr euch nicht gesehen + nicht verstanden fühlt. Zurück bleibt vielfach: Einsamkeit in der Beziehung.

Ohne Verbindung verliert eure Beziehung den sicheren Boden. Unsicherheit kann automatisch emotionalen Alarm auslösen.

Jedes Gefühl hat einen guten Grund....

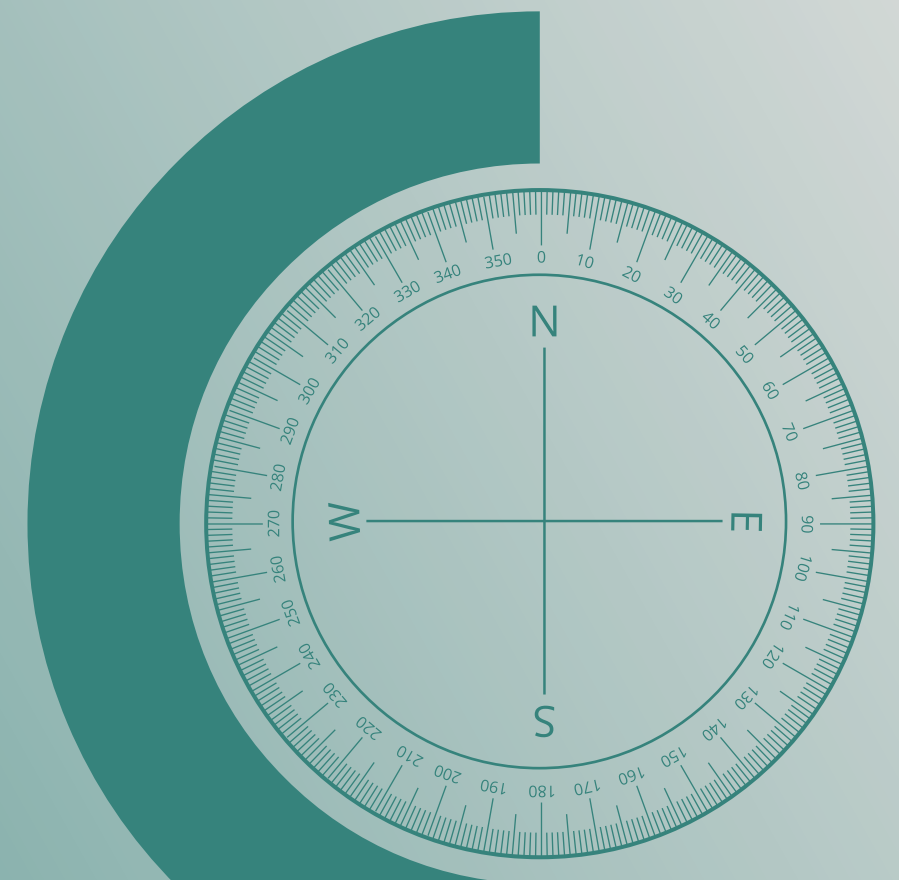
Im Daueralarm steigt die Aufregung, Wut kommt hoch. Frust, Trauer, Hilflosigkeit kann sich zeigen. Möglich, dass ihr euch ohnmächtig und ausgeliefert fühlt.

Solch intensive Gefühle hält niemand auf Dauer aus. Zum Schutz vor der inneren Verletzlichkeit geht der Partner, die Partnerin unbewusst noch mehr auf Distanz und baut eine innere Mauer auf.

Das muss nicht so bleiben...

Ihr könnt aus diesem Stresstrudel aussteigen. Und das Geniale ist: **es gibt einen angenehmen, leichten und ressourcenorientierten Weg**, die angespannte Paar-Dynamik zu durchbrechen.

Und dabei helfe ich euch gerne...



Mein Training für mehr entspannte Beziehungs-Momente

Harmonisches Zusammensein und Vertrauen in sich und die Beziehung, ist kein Zufall.

Im Training zeige ich euch:

- wie ihr das Vertrauen in eure Beziehungen stärken könnt,
- wie ihr in herausfordernden Zeiten in eure Beziehungskraft kommt,
- was ihr emotional tun könnt, wenn ihr verletzt oder getriggert werdet,
- wie ihr Stress bewusst-liebevoll regulieren könnt,
- wie ihr eure Paar-Ressourcen findet.

Im Training bekommt ihr:

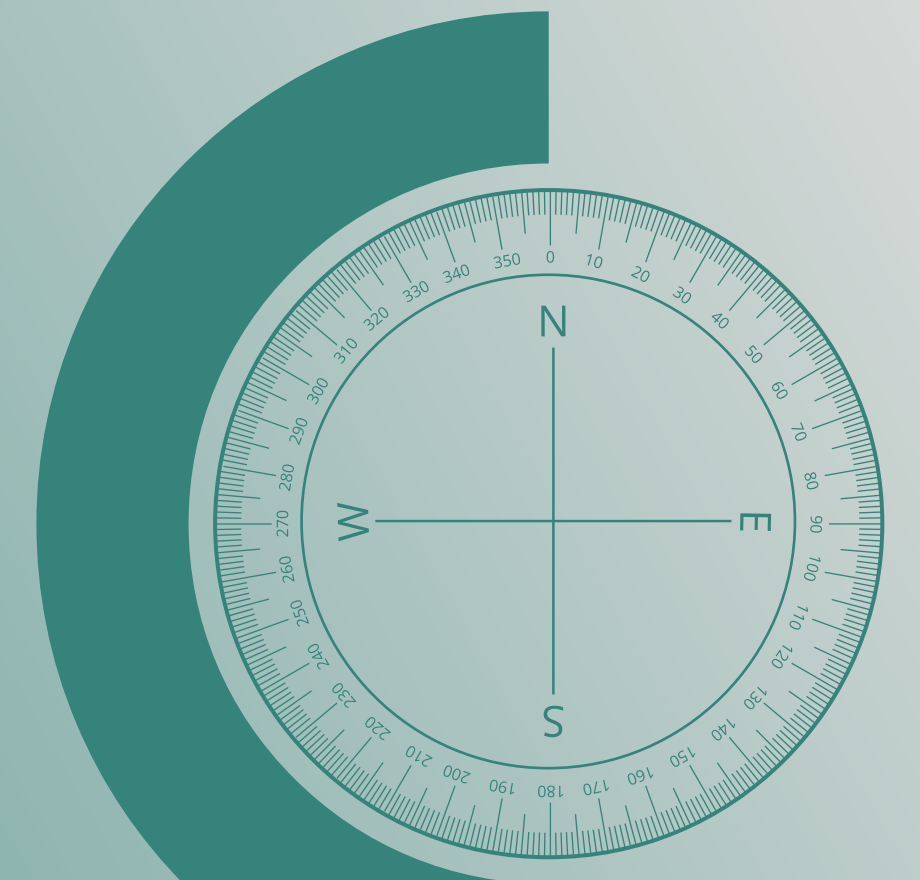
- theoretische Impulse über sichere Bindung und BeziehungsStress,
- regulierende Körperübungen, die helfen, intensive Gefühle und Stress zu beruhigen,
- stärkende HerzensReisen, die entspannen und die Paar-Ressourcen aktivieren,
- eine alltagstaugliche Anleitung zur Stresstabilisierung und sicheren Nähe.

www.brigitte-heynen.ch

GefühlsStark leben-BeziehungsStark sein.

courage@brigitte-heynen.ch

079 966 04 63



Mein Angebot für alle, die praktisch + achtsam üben möchten...

Ziel

Verbesserung der Paarbeziehung durch Stressbewältigung. Förderung von Vertrauen und Verbundenheit.

Wer

Brigitte Heynen

Wann

TagesTraining von 10.00-17.00 Uhr

Wo

Ich komme vor Ort

Tainingspaket

Live Training: in einem geschützten Raum gemeinsam wertvolle und neue Erfahrungen machen.

Workbook: theoretische Hintergrundinformationen, Übungsanleitungen und Inspirationen für den Alltag.

Audio-Aufnahmen: HerzensReisen + RegulationsÜbungen.

Ich freue mich, wenn euch das Angebot anspricht und ihr mit mir Kontakt aufnehmt.

Herzlich

Brigitte Heynen

www.brigitte-heyne.ch

GefühlsStark leben-BeziehungsStark sein.

courage@brigitte-heyne.ch

079 966 04 63

