

Kurstage für Kurs 261106102 (Workshop Nervenstark verbunden: Selbstregulation von Kindern stärken - Für mehr Geborgenheit, Wachstum und einen entspannteren Familienalltag)

Bindung, Selbstregulation und emotionale Sicherheit sind zentrale Grundlagen für gesundes Aufwachsen und gelingende Beziehungsarbeit – in Familien ebenso wie in pädagogischen und sozialen Arbeitsfeldern. In diesem Mitmach-Workshop lädt die Traumatherapeutin und Expertin für Selbstregulation, Kati Bohnet, dazu ein, die Inhalte aus „Nervenstark verbunden“ praktisch zu erleben und zu vertiefen. Der Workshop verbindet fachlichen Input mit körperorientierten Übungen, Selbsterfahrung, Austausch und Reflexion. Es entsteht ein Raum für Begegnung, gemeinsames Lernen und die Auseinandersetzung mit der eigenen inneren Haltung. Die Teilnehmenden erhalten konkrete Impulse, wie Selbstregulation, Co-Regulation und bindungsstärkende Beziehungsgestaltung im Alltag umgesetzt werden können – unabhängig davon, ob sie Kinder in der Familie oder im professionellen Kontext begleiten.

Kati Bohnet ist Gestalt- und Traumatherapeutin (Somatic Experiencing®), Diplom-Mathematikerin und alleinerziehende Mutter. Sie arbeitet mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. 2020 gründete sie helpers circle, ein Bildungszentrum, in dem sie Workshops und Fortbildungen mit den Schwerpunkten Traumaprävention und Stressregulation gibt. Kati Bohnet hat die bekannten S-O-S-Übungen® (Somatisch Orientierte Sicherheit) zur Emotionellen Ersten Hilfe und Stressregulation entwickelt und bildet S-O-S Trainer*innen aus. In ihrem Podcast „Mit Trauma wachsen – Kinder somatisch begleiten“ spricht sie regelmäßig mit Expert*innen über die Themen Trauma und Co-Regulation.

Datum	Uhrzeit	Ort
25.07.2026	10:00 - 14:00 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 102 Saal