

4. Ausgabe –September 2022

Madlen Bartholdt
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Elterncoach & Burnouttherapeutin

Post vom kleinen Glück

Theramia
Meine Zeit.



Es gibt etwas zu feiern!

Am 1. Oktober ist es soweit:

meine Praxis „**Theramia – meine Zeit**“ feiert ihren **1. Geburtstag!**



Es war ein ereignisreiches Jahr mit vielen schönen Erlebnissen und Begegnungen und ich freue mich, den einen oder anderen nach der langen Sommerpause wiederzusehen.

Von Ende September bis Ende November laufen diesen Herbst meine Themenabende – nicht nur für Eltern. Die Teilnahme ist kostenlos.

Und als **Geburtsstagsangebot** ist es bis Ende November möglich eine

Beratungstunde in meiner Praxis kostenlos

zu bekommen.

Viele Grüße
Eure **Madlen**

Aktuell:

Online-Themenabende:

1. Liebes Kind, schlaf!
Mittwoch, 28. September
2. Liebevoll Grenzen setzen
Mittwoch, 19. Oktober
3. Hochsensibel & gefühlsstark
Mittwoch, 16. November
4. aufgetankt statt ausgebrannt
Mittwoch, 23. November

Jeweils 19.30 – 21.00 Uhr

weitere Infos und Anmeldung unter

www.theramia.de oder
info@theramia.de





Lachen ist gesund!

In Balance bleiben – das ist manchmal gar nicht so einfach. An dieser Stelle bekommt ihr immer wieder kleine Alltagsübungen und Tools, die euch dabei helfen können.

Heute schon gelacht?

Lachen ist nachweislich gesund: es schüttet Botenstoffe im Gehirn aus, die das Wohlbefinden steigern, das Immunsystem stärken und uns den Alltag gelassener erleben lassen.

Natürlich ist einem nicht immer zum Lachen zu Mute, aber manchmal kann man sich auch ein wenig austricksen:

Stell dich vor den Spiegel und lächle dich 20x an. Was sich am Anfang vielleicht wie Gesichtsgymnastik anfühlt, kann zur Stimmungsaufhellung beitragen:

Denn unsere Spiegelneuronen nehmen eine lächelnde Person wahr und übernehmen ein Stück weit die positive Stimmung – einfach mal ausprobieren.

Und zum Schluss noch ein Witz, den mir meine Kinder erzählt haben:

„Ich habe es satt, immer hier rumzuhängen!“ sagte die Glühbirne und brannte durch.“

Lachen und Lächeln sind Tor und Pforte durch die viel Gutes in den Menschen hineinhuschen kann.

(Christian Morgenstern)



Madlen Bartholdt
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Elterncoach, Burnouttherapeutin

Praxis für Psychotherapie und Elterncoaching

Theodor-Alt-Str. 10, UG
81737 München

www.theramia.de

info@theramia.de

Tel.: 089 22 84 20 90