Wir, Julia Heyden (HeartMath® Trainerin für Stress- u. Emotionsmanagement) und Marei Reiß (ausgebildete Keramikhandwerkerin), erleben aus völlig unterschiedlicher Profession kommend, wie sehr immer mehr Menschen unter Stress leiden.

Im vertiefenden Austausch entstand die Idee, unsere beiden Kompetenzen zu verbinden: **Resilienztraining und Töpfern – als kreative Symbiose zur Stressbewältigung und Prävention.**

**Warum Resilienz, Prävention und Töpfern?**

Eine **starke Resilienz und gezielte Selbstfürsorge** helfen nicht nur dabei, stressige Phasen zu überstehen – sie sind auch ein Schlüssel zur langfristigen **Prävention** von Überlastung und Erschöpfung.

Kreative handwerkliche Tätigkeiten wie das **Töpfern** bieten eine wunderbare Möglichkeit, sich zu erden und aktiv zur eigenen mentalen Gesundheit beizutragen. Beim Arbeiten mit Ton kommen wir ganz ins Hier und Jetzt – ein wichtiger Bestandteil jeder nachhaltigen Stressprävention.

**Besonders spannend:** Das Zentrieren des Tons auf der Töpferscheibe erfordert Balance, Fokus und Achtsamkeit – genau die Fähigkeiten, die auch im Resilienztraining eine zentrale Rolle spielen.

**Was erwartet euch in unserem Kurs?**

Unser gemeinsamer Kurs verbindet Theorie und Praxis, um euch ganzheitlich zu stärken:

🔹 **Resilienztraining & Prävention mit Julia Heyden**
Julia zeigt euch, was Resilienz und Stress eigentlich bedeuten, was es mit eurem Körper und Geist macht, wie ihr nachhaltig mit stressigen Situationen umgehen könnt, dies in euren Alltag integrieren lernt und euch so in eurer Selbstwirksamkeit stärken könnt. Sie hilft euch dabei, persönliche Stressoren frühzeitig zu erkennen, gibt alltagstaugliche Möglichkeiten an die Hand, um Überlastung langfristig vorzubeugen.

🔹 **Töpfern mit Marei Reiß**
Marei führt euch in das Handwerk des Töpferns an der Drehscheibe ein. Ihr erlebt, wie unter Euren Händen aus reiner Tonerde ein Gefäß wächst. Begreift, welche Kräfte in diesem Stück Erde wirken und wie es nur bei innerer Konzentration durch Euch auf der Scheibe zentriert nach Eurem Willen formbar wird. Dabei erfahrt ihr, wie das Arbeiten mit Ton helfen kann, den eigenen Fokus zu schärfen und innere Ruhe zu finden.

**Ein Kurs für alle, die...**

✅ stressige Zeiten besser bewältigen möchten
✅ präventiv ihre körperliche & mentale Balance stärken wollen
✅ Freude am kreativen Arbeiten haben
✅ sich eine kleine, wohltuende Auszeit gönnen möchten

In einer entspannten Atmosphäre erlebt ihr, wie **Kreativität, Resilienz und Prävention** ineinandergreifen und euch langfristig unterstützen können. Unser Ziel ist es, euch **praktische Werkzeuge** für mehr innere Ruhe, Gelassenheit und nachhaltige Stressbewältigung mitzugeben.

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit euch in diesen besonderen Prozess einzutauchen!