

## Einladung zum Elternabend mit Dr. Karella Easwaran



*„Stress entsteht nicht zwingend durch zu viel Arbeit. Es sind häufig unsere Gedanken, die den Stress auslösen.“* Dr. Karella Easwaran

Herausforderungen im Beruf oder im Privatleben führen regelmäßig zu Stress und Erschöpfung. Mit einer frühen Intervention können wir den Stress dort bekämpfen, wo er entsteht – im Kopf. Dr. Karella Easwaran möchte Menschen – und insbesondere berufstätige Mütter – durch Beneficial Thinking zu neuen Denk- und Verhaltensmustern führen. Denn die Denkstrategie, die auf neurowissenschaftlichen Erkenntnissen beruht, verändert die Wahrnehmung und das Verhalten nachhaltig. Um die komplexen, neurowissenschaftlichen Hintergründe der Mind-Body-Medizin besser zu verstehen, hat Dr. Easwaran, die selbst erfolgreich eine eigene Arztpraxis leitet, diese Methode entwickelt. Sie ist überzeugt: Wer vorteilhaftes Denken lernt, findet neue Kraft und entwickelt eine innere Ausgeglichenheit und Resilienz – für Familie und Beruf.

Die Spiegel-Bestsellerautorin der Ratgeber „Das Geheimnis gesunder Kinder“ und „Das Geheimnis ausgeglichener Mütter“ referiert für das Evangelische Familienzentrum Ehrenfeld an folgendem Termin:

**Mittwoch, den 26.04.2023 - 20 Uhr**

**Ernst-Flatow-Haus,  
Vogelsangerstraße 155, 50823 Köln**

*Wir bitten um verbindliche Anmeldungen per E-Mail bei Annika Lembke unter [lembke@kitanord.de](mailto:lembke@kitanord.de)*