

Resilienz & mentale Stärke für Mamas

24

Anmeldeschluss: 1 Woche vor Termin

Anmeldung unter: info@meinfamilienraum.at

Kursinhalte:

Das Leben als Mama steckt voller Überraschungen – große wie kleine. Jeden Tag stellen wir uns neuen Herausforderungen. Doch wie finden wir inmitten des Alltagschaos unsere innere Stärke? Was tun, wenn uns manchmal die Energie fehlt oder uns Zwischenfälle aus der Balance bringen? Dieser Workshop begleitet dich auf dem Weg zu mehr Resilienz: Er zeigt, wie du auch in stressigen Momenten Ruhe bewahren, den Kopf frei bekommen und wieder klar handeln kannst. Entdecke, wie du deine innere Balance findest, selbst wenn das Mama-Leben gerade alles von dir fordert.

Termine:

Freitag, 28. Februar 2025

Dauer:

15.00 – 17.00 Uhr

Kurskosten je TeilnehmerIn:

€ 25,- pro Teilnehmerin

Altersgruppe:

Mamas



Gabriele Lichtenegger

- familylab-Trainerin (Jesper Juul)
- Familienberaterin/Psychosoziale Beraterin und Supervisorin in Ausbildung unter Supervision beim familylab (Jesper Juul)
- SAFE®-Mentorin (Karl Heinz Brisch)
- Systemische Coach
- Mentalcoach
- Greater Lerncoach (Markus Hofmann)