



Familienzentrum
„Janusz Korczak“

Selbstfürsorge für Mütter



Mamacoach
MIT HERZ

Ich tue mir Gutes!



Samstag
20. April 2024

10 - 12 Uhr



Am Schlautbach 44
48329 Havixbeck



5,- €
pro Person



ANMELDUNG:

kontakt@
mamacoachmitherz.de

Eine Veranstaltung des
Familienzentrums
Janusz Korczak, Havixbeck

**Du bist Mutter und möchtest in Deinem vollen Familienalltag wieder (mehr)
Zeit für Deine Selbstfürsorge finden?**

**Aber selbst wenn Du mal Zeit für Dich hast, fällt Dir nichts ein, was Dir
wirklich gut tut?**

**Bei diesem Workshop finden wir 1. Möglichkeiten Deine Selbstfürsorge gut
in Deinen Familienalltag einzubauen und es werden 2. Übungen gezeigt, die
auch bei kleinen Zeitfenstern effektiv sind.**

Als Expertin für Familienkommunikation, sowie als Systemischer und Familienbiografischer
Coach leitet Heide Rüter von Mamacoach mit Herz diese Veranstaltung.