



Mama Auszeit

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

Mama Auszeit

Wir jonglieren täglich mit der Herausforderung, unser Familienleben, Beruf, Partnerschaft, Alltagsaufgaben und Freizeit unter einen Hut zu bekommen. Das ist anstrengend, oftmals belastend und führt zu Stress, der sich auf das gesamte Familiensystem auswirkt. In der Mama-Auszeit lernen Sie Handlungsstrategien, um diesen Herausforderungen gelassener entgegenzutreten. Als zertifizierte Resilienztrainerin zeige ich praktische Übungen, um Stresssignale wahrzunehmen, Aufgabenverteilung zu definieren, Optimismus zu stärken und lösungsorientiert zu handeln. Das stärkt die mentale und physische Gesundheit und wirkt sich positiv auf den Familienalltag aus.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Julia Krüger

Alter des Kindes

altersunabhängig

Wann?

Termin(e)

Termine laut Homepage

Wo?

Beziehungswerkstatt Paderborn

Salzkottener Str. 66
33106 Paderborn

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über unsere Homepage.

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

110,00 €

Durchführende Organisation

Beziehungswerkstatt Paderborn

Salzkottener Str. 66
33106 Paderborn

Name Kontaktperson

Julia Krüger & Katharina Gnoth

Telefon

016098667761

Email

info@beziehungswerkstatt-paderborn.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)