

Starke Mamas - kraftvoll und gelassen durch den Alltag

Online Angebot

Starke Mamas - kraftvoll und gelassen durch den Alltag

In dieser dreiteiligen Reihe gibt es Raum zum Innehalten, stärkende Impulse und Austausch. Schritt für Schritt geht es darum, gelassener mit Stress umzugehen, klare Kommunikation zu üben und kleine Auszeiten im Alltag zu verankern. Sie lernen, Ihre Bedürfnisse ernst zu nehmen-ohne schlechtes Gewissen. Für mehr innere Ruhe und neue Kraft im Alltag.

Was?

Art des Angebots

Online Angebot

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Bajit Sunda, Empowerment Trainerin, Speakerin

Alter des Kindes

altersunabhängig

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

36,00 €

Wann?

Termin(e)

je Mi 29.10-12.11.25 (3 Termine)

je 19.00-20.30 Uhr

Online-Seminar!

Wo?

Katholische Familienbildungsstätte

Laurentiusstraße 4-12

51465 Bergisch Gladbach

Trägerschaft

Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.

Marzellenstraße 32

50668 Köln

Art des Trägers

Freier Träger (konfessionell)

Durchführende Organisation

Katholische Familienbildungsstätte Bergisch Gladbach

Laurentiusstraße 12
51465 Bergisch Gladbach

Name Kontaktperson

Bettina Goebel

Telefon

02202/93639-64

Email

info@fbs-gladbach.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)