



## Mutgemeinschaft | dein Raum für mehr Leichtigkeit im Mutteralltag

### GRUPPENANGEBOT

Mutgemeinschaft | dein Raum für mehr Leichtigkeit im Mutteralltag ist ein fortlaufendes Angebot mit der Zielgruppe Mütter mit Kind(ern) bis zum Schuleintritt. Zweimal im Monat schaffe ich einen Schutzraum für ehrlichen Austausch über die Herausforderung als Mutter eines Kleinkindes bis zum Schuleintritt. Im Wechsel erhalten die Teilnehmerinnen am ersten Termin des Monats einen kurzweiligen aktiven Impulsvortrag zu ihrer Lebenswelt und haben dann die Möglichkeit, in den Austausch zu kommen. Am zweiten Termin im Monat können die Frauen ihre Themen einbringen.

Ziel von Mutgemeinschaft | dein Raum für mehr Leichtigkeit im Mutteralltag ist: die mütterliche Selbstfürsorge stärken, im Austausch mit anderen Müttern Halt wie auch ehrliches Verständnis zu erhalten und Selbstwirksamkeit für die Bewältigung des stressigen zuweilen stressigen Alltag als Mutter – Ehefrau – Arbeitnehmerin zu erhalten.

### Themen und Struktur:

Die Themen sind Vorschläge und können flexibel auf den Bedarf des Teilnehmerinnenkreises angepasst werden. Ideen für Themenabend aus der Lebenswelt von Familien sind:

- Umgang mit mentaler Belastung, Care-Arbeit und Lohnarbeit
- Möglichkeiten zur Bewältigung des Spannungsfeld Work-Life-Balance
- Umgang mit Entwicklungskrisen und Meilensteinen des Kindes
- Aktive Elternschaft gestalten und leben
- Eltern sein – Paar bleiben
- Umgang mit gesellschaftliche Erwartungen und Druck an die Mutterrolle
- Bedürfnis- und bindungsorientiertes Familiensystem aufbauen oder bei behalten
- Das Tier in mir | die Mutterwut
- Und plötzlich ist alles anders | Die Rolle als Mutter
- Stillen und Ernährungsmöglichkeiten des Kleinkindes
- Rituale als Strukturanker und Erinnerungsgeber
- Das erste Loslassen | Mein Kind geht in die Kita

Aufgrund meines breitgefächerten Netzwerkes in der StädteRegion können von meinen Kooperationspartner:Innen und ich die gesamte Bandbreite von Themen aus der Lebenswelt von Familien

bedienen.

Wichtig ist mir, den Müttern einen Schutzraum für bieten, in dem sie sich trauen ihre individuelle Herausforderungen, Ängste oder Unsicherheiten, die Sie als Mutter beschäftigen, ohne Verurteilung benennen zu können.

### Veranstaltungsdetails:

Das Angebot „Mutgemeinschaft | dein Raum für mehr Leichtigkeit im Mutteralltag“ ist ein fortlaufendes Angebot. Um in dem Teilnehmerinnenkreis einen Schutzraum bieten zu können und ein Wir-Gefühl entwickeln zu können, ist ein Einstieg einmal im Quartal möglich. Kontaktieren Sie mich bitte für Ihren Einstiegswunsch. Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 12 beschränkt.

## Was?

### ART DES ANGEBOTS

Gruppenangebot

### KURSLEITUNG/ANSPRECHPERSON

Judith Birx | Bildungsmacherin & Mutspenderin für Familien mit Kleinkindern

### LINK ZUM ANGEBOT

[Weiter zum Angebot](#)

### ALTER DES KINDES

0 bis 1 Jahre, 1 bis 3 Jahre, 3 bis 6 Jahre

## Wann & Wo?

### ANGEBOTSTERMIN

Dauerhaftes Angebot

### ADRESSE

mindgift AKADEMIE  
Kalkbergstraße 51  
52080 Aachen

### TERMIN(E)

Um in dem Teilnehmerinnenkreis einen Schutzraum bieten zu können und ein Wir-Gefühl entwickeln zu können, ist ein Einstieg einmal im Quartal möglich.

## Anmeldung

### ANMELDUNG ERFORDERLICH

Ja

### WEITERE ANGABEN ZUR ANMELDUNG

Kontaktieren Sie mich bitte für Ihren Einstiegswunsch. Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 12 beschränkt.

## Durchführende Organisation

### ADRESSE

**mindgift AKADEMIE**

Kalkbergstraße 51 52080 Aachen

---

### KONTAKTPERSON

Judith Birx

---

### TELEFON

0241 91997126

---

### EMAIL

[post@mindgift.de](mailto:post@mindgift.de)

---

### LINK ANBIETER

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

---

### ALLE ANGEBOTE DIESES ANBIETERS

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

---