



Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Mamas

Kurs / Workshop

Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Mamas

Kennst du das?

Eine Familie zu gründen, war Dein größter Wunsch.

Aber nun fühlst du dich gefangen. Gefangen in einem festgezurrtten Zeitmanagement, gefangen darin, die Bedürfnisse deiner Umwelt befriedigen zu müssen und die eigenen völlig aus den Augen verloren zu haben. Bis du gemerkt hast, dass irgendetwas schief läuft, warst du der festen Überzeugung „das muss so sein, es geht doch allen so, so ist das eben mit Kindern.“ - Stimmt nicht -

Du kannst auch mit wenig Zeit, in vielen kleinen Schritten, durch eine veränderte Haltung, einen großen Unterschied bewirken.

Kursinhalte: Entwickeln einer achtsamen Haltung, die dich durch deinen Alltag begleitet, Methoden für den Umgang mit nicht hilfreichen Gedanken, Methoden für den Umgang mit starken Gefühlen und Stress (z.B. Wut deiner Kinder begleiten, mit deiner eigenen Wut umgehen), Achtsame Kommunikation, Selbstfürsorge, Achtsamkeitstechniken, Meditation, Austausch mit Gleichgesinnten.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Kursleitung:

Katrin Schäffer

Alter des Kindes

altersunabhängig

Wann?

Termin(e)

04.09.2025 - 09.10.2025, donnerstags 19:45 bis 21:15 Uhr

Angebotstermin

Von 04.09.2025 (19:45 Uhr) bis 09.10.2025 (21:15 Uhr)

Wo?

Geburtschaus Elberfeld

Hainstraße 12
42109 Wuppertal

Trägerschaft

Geburtshaus Wuppertal e.V.

Hainstraße 12
42109 Wuppertal

Name Kontaktperson

Frau Kristin Seeland

Telefon

+49 202 763676

Email

team@geburtshaus-wuppertal.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)