



Weil ich mir wichtig bin - wohltuende Übungen und Tipps für Self-Care

ONLINE ANGEBOT

Online-Infoabend für alleinerziehende und getrenntlebende Mütter

Im oft herausfordernden Alltag bleibt das eigene Wohlbefinden leicht auf der Strecke. Bianca Gödecke lädt dazu ein, innezuhalten und sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen. Die Teilnehmenden lernen wohltuende Übungen, alltagstaugliche Self-Care-Ideen und praktische Tipps kennen, die helfen, neue Kraft zu schöpfen und die eigenen Bedürfnisse wieder stärker wahrzunehmen.

Neben kurzen Impulsen und Übungen bietet die Veranstaltung Raum für Austausch, Reflexion und Anregungen für mehr Selbstfürsorge im Alltag.

Um den Einladungslink zu erhalten, ist eine Anmeldung bis eine Woche vor dem Veranstaltungstermin erforderlich.

Mittwoch, den 04.11.2026, 20.30 - 22.00 Uhr

Ort: online per Zoom

Leitung: Bianca Gödecke

Gebühr: keine

TN-Zahl: mind. 4, max. 10

Anmeldung bis 28.10.2026

Weitere Termine am 29.04. und 09.09.2026

Was?

ART DES ANGEBOTS

Online Angebot

KURSLEITUNG/ANSPRECHPERSON

Bianca Gödecke

LINK ZUM ANGEBOT

[Weiter zum Angebot](#)

ALTER DES KINDES

altersunabhängig

Wann & Wo?

ANGEBOTSTERMIN

Von 04.11.2026 (20:30 Uhr) bis 04.11.2026 (22:00 Uhr)

TERMIN(E)

jeweils 20.30-22.00 Uhr

Anmeldung

ANMELDUNG ERFORDERLICH

Ja

LINK ZUR ANMELDUNG

[Weiter zur Anmeldung](#)

WEITERE ANGABEN ZUR ANMELDUNG

Anmeldung bis zum 28.10.2026
Weitere Termine am 09.09. und 04.11.2026 sowie
auf Anfrage unter 05231-976670 oder
familie@lippische-landeskirche.de

KOSTEN DES ANGEBOTS

Kostenloses Angebot

Durchführende Organisation

ADRESSE

Lippische Landeskirche
Leopoldstraße 27 32756
Detmold

KONTAKTPERSON

Evangelische Familienbildung

TELEFON

05231 976 670

EMAIL

familie@Lippische-Landeskirche.de

LINK ANBIETER

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

ALLE ANGEBOTE DIESES ANBIETERS

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Träger des Anbieters

ADRESSE

Lippische Landeskirche
Leopoldstr. 27 32756 Detmold

TELEFON

05231 976 670

EMAIL

familie@lippische-landeskirche.de

ART DES TRÄGERS

Sonstiger Träger

LINK TRÄGER

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)