

## Starke Mamas - Resilienztraining für mehr Stärke und Gelassenheit im Alltag

Online Angebot

## Starke Mamas - Resilienztraining für mehr Stärke und Gelassenheit im Alltag

Familienalltag ist bunt, turbulent, herausfordernd, vieles mehr und liegt oft noch in der Verantwortung von Müttern. Gelassener im stressigen Alltag zu sein, ist ein großer Wunsch vieler Mütter und das Ziel dieses Workshops. Du lernst, anhand von konkreten Übungen, wie du dir dein Energiefass wieder auffüllst und deine Resilienz- die innere Widerstandskraft aktivieren und stärken kannst.

Der Workshop besteht aus 3 Online-Abenden. An jedem Termin nehmen wir einen anderen Schlüssel zur Resilienz in den Blick: Akzeptanz, Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung. Gemeinsam mit anderen Müttern überlegst und planst du, wie einzelne Übungen und kleine Rituale in den eigenen Alltag einbaubar sind, um dauerhaft stark und gelassen bleiben zu können.

### Was?

#### Art des Angebots

Online Angebot

#### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

#### Kursleitung/Ansprechperson

Kathrin Schmidt und Olivia Hornsmann,  
Resilienztrainerinnen

#### Alter des Kindes

altersunabhängig

### Wann?

#### Termin(e)

Do. 26.06., 03.07. und 10.07.2025 (3 Termine)

jeweils 19.00 – 20.30 Uhr

#### Online-Seminar!

### Wo?

#### Katholische Familienbildungsstätte

Laurentiusstraße 4-12  
51465 Bergisch Gladbach

### Anmeldung

#### Anmeldung erforderlich

Ja

[Link zur Anmeldung](#)

[Weiter zur Anmeldung](#)

**Kosten des Angebots**

42,00 €

## Durchführende Organisation

**Katholische Familienbildungsstätte  
Bergisch Gladbach**

Laurentiusstraße 12  
51465 Bergisch Gladbach

**Name Kontaktperson**

Bettina Goebel

**Telefon**

02202/93639-64

**Email**

[info@fbs-gladbach.de](mailto:info@fbs-gladbach.de)

**Link Anbieter**

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

**Alle Angebote dieses Anbieters**

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

## Trägerschaft

**Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.**

Marzellenstraße 32  
50668 Köln

**Art des Trägers**

Freier Träger (konfessionell)