

DEIN WEG ZU MEHR SELBSTBEWUSSTSEIN UND UNABHÄNGIGKEIT ALS FRAU/MAMA



In unserem Workshop lernst du praktische Wege kennen, um wieder Energie, Zeit und Leichtigkeit in deinen Alltag zu bringen:

Selbstfürsorge, die passt:

Einfache Methoden, um neue Kraft zu tanken – ohne Schuldgefühle.

Zeit clever nutzen:

Tipps, wie du deinen Tag strukturierst und mehr Raum für dich und dein Kind schaffst.

Finanzen im Griff:

Strategien, um dein Budget sicher zu managen und Unterstützung zu nutzen.

Netzwerke aufbauen:

Lerne, Hilfe anzunehmen und dich zu entlasten.

Dieser Workshop richtet sich an Mütter, die alles geben, aber wieder Zeit für sich selbst suchen. In einem geschützten Raum kannst du dich austauschen, Lösungen finden und neue Kraft tanken. Melde dich jetzt an und starte in ein entspannteres, glücklicheres Leben – für dich und dein Kind!

WEITERE INFOS
UND BUCHUNG

