

ZURÜCK ZU MIR - FÜR MAMAS, DIE WIEDER ZU SICH FINDEN WOLLEN

ONLINE WORKSHOP-REIHE

KURSLEITUNG

Lorena Tulumiero
Systemische Familienberaterin
und Stress-Expertin

GEBÜHR

Je Abend 5 €
Themen einzeln buchbar

ANMELDESCHLUSS

1 Woche vor Kursbeginn



Bild: Canva

ANMELDUNG

ÜBER DEN QR-CODE ODER
KEFB SÜDWESTFALEN,
02761 94220-0, OLPE [at] KEFB.DE

Montag 23. März 19.00-21.15 Uhr:

Zurück zu mir - Pause drücken: Wie du mit Dauerstress umgehen kannst
Eigene Stressmuster erkennen & Tools für Entlastung erlernen



Montag, 13. April 19.00-21.15 Uhr

Zurück zu mir - Wer bin ich noch?
Identität jenseits der Mutterrolle
Die eigene Identität als Frau und Mensch (wieder) finden



Montag, 27. April 19.00-21.15 Uhr

Zurück zu mir - Mein Nein, mein Ja:
Grenzen liebevoll setzen
Schuldgefühle abbauen & lernen, klare Grenzen zu setzen



Montag, 11. Mai 19.00-21.15 Uhr

Zurück zu mir - Was ich wirklich brauche:
Bedürfnisse erkennen & kommunizieren
Eigene Bedürfnisse spüren, annehmen und klar ausdrücken

