

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

ONLINE WORKSHOP-REIHE

KURSLEITUNG

Lorena Tulimiero
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 ^[A]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

