



Impuls-Workshop für Eltern



Ein Geschenk an deine Stärke, dein Herz und deine Kraft



Fühlst du dich oft überlastet, überfordert und reagierst nur noch auf den Alltag statt aktiv zu gestalten?



Bist du unsicher, was deine Werte und Grenzen als Elternteil betrifft?



Hast du das Gefühl, dass die Kommunikation mit deinem Kind oft in Missverständnissen endet?



Wünschst du dir mehr Gelassenheit und innere Sicherheit im Umgang mit deinem Kind?



Der Impuls-Workshop bietet dir hier erste wertvolle Ideen und konkrete Ansätze, um deinen Alltag bewusster, gelassener und erfüllter zu gestalten.

Inhalte Workshop :

- Bewusste und individuelle Haltung im Eltern sein
- Werte und Bedürfnisse als Mama- und Papa
- Unterstützende und wahrnehmende Erziehung
- Kommunikation und Gelassenheit im Alltag



Ablauf :

Ankommen, Vorstellen und reflektieren des eigenen Themas
Impulsvortrag und kreative Ideenvorstellung,
Reflektion und Zeit für individuelle Workbookarbeit
Freude und Regulationsübungen
Einheit-Yoga zur Selbstwahrnehmung- wichtiger denn je in deiner Elternrolle



Die Zeit und Impulse sind so gestaltet, dass sie ohne ganz tiefe emotionsbetonte Arbeit auskommt – du darfst ganz unbesorgt und voller Freude sein!



Workshop-Details :

Wann:Freitag, 16.05.2025 von 16:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Investition: nur 10 Teilnehmer pro Workshop 83€Euro pro Person, Getränke, Knabberereien und Workbook inklusive

Adresse:

Kursstudio Babyzeit, Lohbachstrasse 28, 42553 Velbert - Neviges



Systemische Personal und Businesscoachin
Selbstbehauptungs und Resilienztrainerin

In Kooperation mit:

Katrin Kellersohn,
Kursstudio Babyzeit, Reha-Pädagogin, Erzieherin und
Gesundheitscoach

sowie:

Iris Bruchhaus,
Yogalehrerin, medizinische Fachangestellte und
Präventionsassistentin

Kontakt: Marie Strasser, 0151 44999042

Anmeldung per Mail; info@mariestrasser-coach.de Workshop1 in 2025