



VERÄNDERUNG GEMEINSAM GESTALTEN

FRESH UP Workshop



Selbstwirksam sein- etwas bewegen für dein Herz, deine Stärke 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 Fresh-up-Workshop gibt dir neue Impulse und praktische Anregungen, um deinen Erziehungsalltag bewusst weiterzuentwickeln – mit mehr Leichtigkeit, Präsenz und innerer Stärke.

Inhalte Samstag :

1. Vom Wissen ins Handeln – Elternsein im Alltag leben
2. Wenn Werte aufeinanderprallen – Eltern sein als Team
3. Selbstfürsorge für Eltern – zwischen Ideal und Realität
4. Emotionsregulation im Familienalltag



Inhalte Sonntag :

5. "Ich sehe dich!" – Wahrnehmung und Verbindung stärken
6. Kommunikation in Konfliktsituationen – wenn's mal kracht
7. Rollenvielfalt & Elternidentität – Wer bin ich noch außer Mama/Papa?
8. Familienrituale und Alltagsstrukturen als Anker



Termin: Samstag, 08.11.2025 von 16:00 Uhr bis 18:30 Uhr
Sonntag, 09.11.2025 von 16:00 Uhr bis 18:30 Uhr

10 Teilnehmer pro Workshop
Investition in deine Klarheit- Stärke und Haltung 199€uro
Getränke, Knabbereien und Workbook inklusive

Adresse:

Kursstudio Babyzeit, Lohbachstrasse 28, 42553 Velbert - Neviges



Marie Strasser

Systemisches Coaching – Training und Mentoring
Veränderung gemeinsam gestalten

Systemische Personal und Businesscoachin
Selbstbehauptungs und Resilienztrainerin

In Kooperation mit:

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

Kontakt: Marie Strasser, 0151 44999042

Anmeldung per Mail; info@mariestrasser-coach.de Workshop 5+6 / 2025