

ACHTSAM IM MAMA-ALLTAG KLEINE PAUSEN, GROSSE WIRKUNG

Für Mütter mit Kindern unter 3 Jahren, die sich manchmal gestresst, müde oder überwältigt fühlen und sich mehr Ruhe, Selbstfürsorge und Gelassenheit im Alltag wünschen.

Kostenlos!



Was erwartet dich?

In diesem Kurs lernst du, Achtsamkeit und kleine Auszeiten in deinen Alltag zu integrieren – ohne zusätzlichen Stress!

- Mini-Meditationen, die du überall einbauen kannst
- Praktische Tipps für mehr Struktur und kleine Pausen
- Übungen für mehr Selbstwirksamkeit und innere Ruhe
- Achtsame Wege, die Beziehung zu dir selbst und deinem Kind zu stärken
- Austausch mit anderen Mamas

Wie funktioniert der Kurs?

- 3 Module à 2 Wochen
- 1 Präsenztermin pro Modul (2 Stunden)
- Flexibles Übungsmaterial für zu Hause (Audios, Impulse, Mini-Übungen)
- Unterstützung per WhatsApp, Telefon, E-Mail
- Kleine Gruppe: maximal 6 Mütter – Raum für Austausch und Unterstützung

Wann?

Gruppentermine (einzeln buchen oder an allen Terminen teilnehmen):

- Modul 1: Bei mir ankommen 22. 10.2025 18 bis 20 Uhr
- Modul 2: Struktur und Selbstfürsorge im Familienalltag 12.11.2025 16 bis 18 Uhr
- Modul 3: Verbunden leben 25.11.2025 09:30 bis 11:30 Uhr

Optionales Vertiefungstreffen: 9. Dezember 2025 9:00 bis 11:00Uhr – Austausch & Meditation

FAMILIENZENTRUM OLDENSWORT IM KARKENHUUS



Kursleitung:
Diana Hauschildt
Achtsamkeitstrainerin für Frauen

Anmeldung:
0160 501 29 86 Diana Hauschildt
familienzentrum-toenning@dw-husum.de
ONLINE: www.fbs-husum.de

Diese Projekt ist ein Schutzengelangebot und kann somit kostenfrei angeboten werden.