

Für mich, für uns: Selbstfürsorge für erschöpfte Mütter

EINLADUNG ZUM MITGESTALTEN EINES NEUEN KURSES

AB OKTOBER 2025

 Ort:
Karkenhuus, Oldenswort

 Dauer: 8 Treffen à 2
Stunden + Nachbetreuung

6 Plätze, kostenlos!



Du bist Mama eines kleinen Kindes bis 3 Jahre und fühlst dich oft müde, überfordert oder erschöpft?

Du wünschst dir Zeit für dich, um aufzutanken, zur Ruhe zu kommen und dich mit anderen Müttern auszutauschen?

Dann laden wir dich herzlich zu unserem neuen Kurs „Für mich, für uns: Selbstfürsorge für erschöpfte Mütter“ ein!

In einem geschützten Rahmen schauen wir gemeinsam, wie du gut für dich sorgen kannst – körperlich, seelisch und mental.

Mit Impulsen, Austausch untereinander, kleinen Entspannungsübungen und kreativen Methoden findest du neue Kraft für deinen Familienalltag.

 Du möchtest mitmachen?

Dann melde dich gerne bei uns – und sag uns bitte auch, welcher Wochentag und welche Uhrzeit für dich am besten passen würden.

So können wir den Kurs möglichst gut auf deinen Alltag abstimmen.

Wir freuen uns auf dich!

Diana

Koordination Familienzentrum



**Familien
ZENTRUM**
Tönning

Friedrichstadt | Oldenswort

KONTAKT

DIANA HAUSCHILDT
0160 501 29 86

diana.hauschildt@dw-husum.de

 **Diakonisches Werk
Husum**