

Coming Home



EIN HEILSAMER ONLINE-FRAUENKREIS

an vier Freitag
Abenden
18.00 h - 19.30 h

Mental Load
statt
Kinderleicht?

Start am 07.03.2025



mit Rosa C. Christ



0177/39'108'08
www.transitiontime.de
rosa@transitiontime.de

Coming Home

Das 'Mama-Sein' fühlt sich schwer und anstrengend an?

Ganz anders als Du Dir das vorgestellt hast?

Dein Geduldsfaden ist kürzer als davor und Du wünschst Dir einen friedlicheren Alltag mehr innere Ruhe, Leichtigkeit und Zuversicht?

Dann bist Du hier genau richtig! Ich freue mich darauf Dich kennen zu lernen!

Es gibt viele Gründe diese Zeit des 'Mutter-Werdens' alles andere als harmonisch zu erleben:

- Vielleicht war die Schwangerschaft, die Geburt, oder die Zeit danach zu belastend und Du hast Dich noch nicht davon erholt?
- Vielleicht sind Dir die Anforderungen an deine neue Rolle zu viel? Die Erwartungen ans Muttersein sind riesig und führen oft zu Stress und Erschöpfung.

Und es gibt wenige Momente, wo wir sagen können: ‚Mal ehrlich, so habe ich mir das nicht vorgestellt!‘ Das soll sich mit diesem Online Workshop ändern!

Auf dem Weg von 'Mental Load' zu 'Kinderleicht' treffen wir uns einmal pro Woche, um in vertrautem Frauenkreis die Verbindung zu uns selbst wieder zu knüpfen. Gehen wir den Weg gemeinsam ‚back home‘ : zu den Kraftquellen, Werten und Wünschen die in uns Allen sind.

Dabei nutzen wir:

- respektvollen Austausch
- erhellende Informationen über unser Nervensystem
- spielerische und hilfreiche Körperübungen
- Gedankenspiele und kreative Elemente

Ein Apfelbaum braucht Wasser und Sonne um gesunde Äpfelchen zu tragen –
die Äpfelchen zu polieren reicht nicht!

Genauso braucht eine Mama (Selbst-)Fürsorge und Unterstützung, ihre Bedürfnisse sind wichtig und müssen befriedigt werden, damit es der ganzen Familie gut geht.

Das ist eines meiner Lieblingsbilder, um Mamas zu motivieren,
sich Zeit für sich selber zu nehmen.

Vielleicht hilft es Dir auch, Dich zu melden? Ich freue mich darauf!

Dein Beitrag: 108.- €

ONLINE -Teilnahme : via Zoom-Meeting bitte vor der Teilnahme die Technik testen unter :
<https://zoom.us/test/>

Den Beitritts-Link senden wir Euch einen Tag vor Fortbildungsbeginn.

Ihr benötigt zur Teilnahme einen ruhigen Ort, stabile Internetverbindung, Lautsprecher, Mikrofon und eine Webcam.

Nach erfolgter Anmeldung erhaltet Ihr von uns eine Bestätigung !



ANMELDEN ODER UNVERBINDLICH KENNENLERNEN



Rosa Christ 0177/ 39 108 08
www.transitiontime.de
rosa@transitiontime.de