

Workshop: Kraftquelle für Mamas – Mama Tankstelle

Um dem Alltag und Anforderungen, die das Familienleben und die Begleitung von Kindern mit sich bringt gut bewältigen zu können, brauchen Mamas (und natürlich auch Papas) viel Kraft.

Was aber, wenn ich merke, meine Kraft ist am Ende, ich habe nicht die nötige Energie, die mein Alltag brauchen würde?

Dann ist es an der Zeit aufzutanken!

Mag.a Silke Grangl möchte die Gruppe und jede Einzelne ermutigen, den Blick auf sich selbst zu richten und Bereiche wie Selbsterziehung, Selbstbeobachtung, Vorbild sein, Vorbilder haben, im Hinblick auf sein "Mama-Sein" in den Mittelpunkt stellen.

Theresa Werinos setzt den Schwerpunkt auf Körperhaltung mittels Fotografie: Je aufrechter die Haltung, desto klarer ist der Blick und desto präsenter ist man im Sein und Tun. Je mehr Kraft wir in uns haben und je besser die eigenen Ressourcen gefunden werden, desto leichter fällt es uns entspannt durch den Alltag zu gehen und die Spannung im Körper loszulassen. Der Workshop wird von den beiden Kursleiterinnen geführt, am Ende gibt es für die Teilnehmerinnen ein Foto - wenn sie möchten.

Vortragende:

Mag.a Silke Grangl, Diplompsychologin, Kindergartenpädagogin, Ermutigungstrainerin, individualpsychologische Beraterin, Mototherapeutin

Theresa Werinos, BSc, Physiotherapeutin und Fotografin

5. Mai 2023, 15-17 Uhr

Ort: ebz Hartberg-Fürstenfeld, Rotkreuzplatz 1, 8230 Hartberg

[Anmeldung](#)



Email: ebz.bhhf@stmk.gv.at