

# MAMA SEIN ...

Ressourcen stärkende Selbsterfahrungsgruppe



Es gibt wenig, das so vielseitig, abwechslungsreich und fordernd ist, wie das „Mutter-Sein“.

Als Mama birgt man viele Ressourcen in sich, die einem im oft stressigen und anstrengenden Alltag nicht bewusst sind.

Ich würde diese gerne mit den Teilnehmerinnen (wieder-)finden und stärken, um den Alltag leichter zu bewältigen.

Die Gruppe bildet einen sicheren Rahmen für wertschätzenden Austausch.

⇒ Die Freude am (Wieder)Entdecken der eigenen Möglichkeiten steht im Vordergrund.

**Zeit:** **Dienstags, 16.00 bis ca. 18.00 Uhr**

**Beginn:** **7. März 2017**  
→ Weitere Termine (im 2- oder 3-Wochen-Rhythmus) werden in Absprache mit den Teilnehmerinnen vereinbart.

**Leitung:** **Kathrin Bitzer-Kaufmann**

- 2-fache Mama (Söhne Jakob (5) und Sebastian (2,5))
- Psychotherapeutin | Systemische Familientherapie | in Ausbildung unter Supervision
- Diplom an der Akademie für Lebens- und Sozialberatung/Psychosoziale Beratung der SteiGLS

**Kosten:** € 10,00 / Nachmittag

**Ort:** Institut ImPuLS (☒ Schillerstraße 6, 8010 Graz, ☎ 0316/38 68 73)

**Anmeldung:** **im Instituts-Sekretariat bei Barbara Baumann:**  
☎ 0316/38 68 73 | [office@institut-impuls.at](mailto:office@institut-impuls.at)



oder direkt bei Kathrin Bitzer-Kaufmann:

☎ 0650/543 543 6 | [kathrin.bitzer-kaufmann@institut-impuls.at](mailto:kathrin.bitzer-kaufmann@institut-impuls.at)

→ **Kinderbetreuung**  
**während des Seminars direkt vor Ort möglich (€ 10,00).**