

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.

⇒ **Im Vordergrund steht der Austausch unter den Gruppenteilnehmerinnen | Wertschätzung, Verständnis und Getragen-Sein | und dadurch die Freude an eigenen Möglichkeiten wieder zu entdecken.**

Zeit: **Dienstags, 16.00 bis ca. 19.00 Uhr**

→ Die Dauer ist abhängig von der Anzahl der Teilnehmerinnen.

Beginn: **26. September 2017**

→ Insgesamt 7 Nachmittage im ca. 2-Wochen-Rhythmus

Die Termine werden in Absprache mit den Teilnehmerinnen vereinbart.

Leitung: **Kathrin Bitzer-Kaufmann**

- 2-fache Mama (Söhne Jakob (fast 6) und Sebastian (3 Jahre alt))
- Psychotherapeutin | Systemische Familientherapie | in Ausbildung unter Supervision
- Diplom an der Akademie für Lebens- und Sozialberatung/Psychosoziale Beratung der SteiGLS

Kosten: € 15,00 / 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



oder direkt bei Kathrin Bitzer-Kaufmann:

☎ 0650/543 543 6 | kathrin.bitzer-kaufmann@institut-impuls.at

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