

# 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. 20.00 Uhr**

→ Die Dauer ist abhängig von der Anzahl der Teilnehmerinnen.

**Beginn:** **11. September 2018**

→ Gruppentreffen im WS 2018/19 ca. im 2-Wochen-Rhythmus  
Die Termine werden in Absprache mit den Teilnehmerinnen vereinbart.

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

- 2-fache Mama (Söhne Jakob (6,5) und Sebastian (4 Jahre alt))
- Psychotherapeutin | Systemische Familientherapie | in Ausbildung unter Supervision
- Diplom an der Akademie für Lebens- und Sozialberatung/  
Psychosoziale Beratung der SteiGLS

**Kosten:** € 20,00 / 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)

*--> Einstieg  
bei jedem Seminar  
möglich*

