

Infos zu meinem Schnupper-Workshop

„Selbstfürsorge für (werdende) Mütter“

*Wenn wir uns nicht um uns selbst kümmern, haben wir irgendwann nichts mehr zu geben.
(Anna Fritzsche)*

Ich biete einen **Schnupperworkshop zum Thema Selbstfürsorge** an, der sich sehr gut in *Frauenkreise, Geburtsvorbereitungskurse, Stillcafés oder Krabbelgruppen* integrieren lässt. Das Ziel dieses Schnupper-Workshops ist, dass die (werdenden) Mütter möglichst frühzeitig mit der Bedeutung der eigenen Selbstfürsorge vertraut werden, damit sie in ihrem Mama-Sein nicht irgendwann ausbrennen.

In diesem Schnupper-Workshop werden die **Bedürfnisse von Müttern in den Mittelpunkt gestellt**, verschiedene Bedürfnisarten erläutert und gemeinsam Lösungsstrategien erarbeitet, was Mütter in ihrem Alltag tun können, um ihre eigenen Bedürfnisse zu erfüllen, trotz der vielfältigen Anforderungen als Mutter. Dabei werden auch Themen wie Arbeitsteilung in der Partnerschaft bzw. die Einbindung des „Dorfes“ angesprochen.

Der Workshop hat eine flexible Dauer von ca. **60-90 Minuten** und kann so gut in eine Einheit Deines Kurses integriert werden. Dieser Schnupper-Workshop soll natürlich auch der Vorstellung meiner Arbeit als Selbstfürsorge-Coach dienen, daher werde ich am Ende des Workshops entsprechend auf mein Angebot und die Kontaktmöglichkeiten hinweisen. Als Kostenpunkt würde ich gerne einen freiwilligen Richtwert von **5 € pro Teilnehmerin** ansetzen und dafür vor Ort einfach eine Spendendose aufstellen. (Bei einer Entfernung von mehr als 10 km, würde ich Dir als Kursleiterin zusätzlich eine Anfahrtspauschale berechnen.)

Wenn Du Dich mein Angebot anspricht und Du das Thema Selbstfürsorge als Workshop gerne in Deinen Kurs/Dein Angebot integrieren möchtest, freue ich mich über Deine Anfrage unter: julia@familywithlove.de Im persönlichen Kontakt können wir dann alle weiteren Details, wie Terminabstimmung, Länge des Workshops, Veranstaltungsort etc. klären.

Julia Otterbein

Selbstfürsorge-Coach für Mütter

Web: www.familywithlove.de

Mail: julia@familywithlove.de

Tel.: +49 176 51219338

Facebook: www.facebook.com/familywithlove/

Instagram: <https://www.instagram.com/familywithlove.de/>

[Impressum/Datenschutzerklärung](#)