

Mehr Zeit für dich - ohne schlechtes Gewissen

**Wünschst du dir als Mutter mehr Zeit für dich,
aber ohne ein schlechtes Gewissen dabei zu haben?**

Wir Frauen und Mütter nehmen uns kaum Zeit für uns selbst und wenn doch, dann oft mit einem schlechten Gewissen.

Nimm dir die eineinhalb Stunden Zeit für dich! Hier erwarten dich ein Kurz-Referat zum Thema Gedanken und Glaubenssätze sowie Strategien und Werkzeuge zur selbständigen Veränderung.

Gemeinsam erkunden wir, wie diese Gedanken und Glaubenssätze entstehen und wenden praktische Tools an, diese zu verändern.

In wertschätzender Atmosphäre besteht die Möglichkeit, eigene Erfahrungen im Kreis zu teilen.



Freitag, 15. November 2024

14.30 - 16.00 Uhr
Familienzentrum, 2. Stock

CHF 45.00 Mitglieder
CHF 50.00 Nichtmitglieder

Leitung

Esther Kägi
Sozialarbeiterin, Coach
www.estherkaegi.ch

Anmeldeschluss

Fr, 25. Oktober 2024

Infos & Anmeldung

