

Neuer Termin!  
Sa, 5. April 2025  
9:30 - 12:00 Uhr



# Mama macht Pause!

Bist du ständig zwischen Wäschebergen, Kinder-Hobbys und To-Do-Listen gefangen? Fühlen sich deine eigenen Bedürfnisse oft vernachlässigt an? Sehnt du dich nach mehr Power, Ruhe und einer Pause vom Alltag?

Dann laden wir dich herzlich ein:

**Raus aus dem Mamsterrad - rein in die WowMom-Power!**

*Das erwartet dich:*

- ✦ **Gefühle und Bedürfnisse verstehen:** Lerne deine Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und erkenne, was dich persönlich stresst.
- ✦ **Energiequellen entdecken:** Finde mit Hilfe von Reflexionstechniken heraus, welche Strategien dir persönlich helfen, um wieder mehr Kraft und Leichtigkeit im Alltag zu spüren.
- ✦ **Praktische Übungen erleben:** Erlebe interaktive Übungen und erhalte wertvolle Impulse, die dir helfen, deine Bedürfnisse im Alltag klarer im Blick zu haben, um gut für dich zu sorgen. Tausch dich aus, um Inspiration zu erhalten.

**Samstag, 05. April 2025, 9:30 - 12:00 Uhr**  
Ort: wilma's tante, Kölnstr. 49, 50321 Brühl  
Teilnehmerbeitrag: 69 Euro  
Anmeldung: [kontakt@wortewirkenwunder.de](mailto:kontakt@wortewirkenwunder.de)



*Sei dabei! Wir freuen uns sehr auf dich!*

*Julia & Marina*



Julia Becker  
Systemische Coachin  
[hallo@juliabeckercoaching.de](mailto:hallo@juliabeckercoaching.de)



Marina Reiß  
Trainierin & Coach für  
Gewaltfreie Kommunikation  
[www.wortewirkenwunder.de](http://www.wortewirkenwunder.de)