



MAPPy Moments - für starke Kids & entspannte Eltern



♥ Für Eltern,

- die ständig an alles denken (müssen)!
 - sich überfordert fühlen
 - sich nach Pause & Leichtigkeit sehnen
 - mit Kindern von 0-3
- und Schwangere mit Partner*innen

Weitere Infos & Anmeldung
zum kostenfreien Kurs hier:



Module

- 1: Kopfchaos? Einführung in die Mentale Gesundheit
- 2: Genervt? Wege zur Stressbewältigung
- 3: Überfordert? Strategien für den Alltagszirkus
- 4: In Balance? Bewegung, Ernährung & co. für mehr Power im Alltag
- 5: Bin das noch ich? Körper und Gefühle im Wandel
- 6: Keine Kraft? Finde deine Stärken

Dein Leben? Dein Kurs!