

## ORIGINAL Workshop

### Mutterblues!

Das Leben als Mutter im Einklang mit den eigenen Bedürfnissen gestalten.

Sie wollen

- ⊕ ... eine Standortbestimmung vornehmen?
- ⊕ ... Balance zwischen eigenen Wünschen und den Ansprüchen der Familie finden?
- ⊕ ... eine „gute Mutter“ sein und selbst nicht auf der Strecke bleiben?
- ⊕ ... Visionen und Optionen für ihr Familienleben entwickeln und sortieren?
- ⊕ ... Ziele definieren und erreichen?

Sie handeln

- Erkennen Sie was Ihnen wichtig ist und was Sie glücklich macht.
- Finden Sie heraus, wie Sie Ihre Familienzeit erfüllend gestalten.

Sie erreichen Ihr Ziel

- ✓ Sie werden ausgeglichener und schaffen ohne schlechtes Gewissen Raum für eigene Bedürfnisse.

Kinder sind etwas Wunderbares. Kennen Sie die Herausforderung Familie zu leben und gleichzeitig die schwierige Balance zu halten, auch den eigenen Bedürfnissen gerecht zu werden? Das geht! Wie das in ihrer individuellen Situation gelingen kann, finden wir in diesem Workshop heraus.

Wir werfen als Anregung einen Blick auf die Ergebnisse der Sinnforschung und die verschiedenen Quellen, aus denen sich der Lebenssinn speist.

In spannenden Übungen bringen wir Ihre vielleicht schon verloren geglaubten Träume an die Oberfläche. Mit Kreativitätstechniken widmen wir uns Ihren Beschäftigungsoptionen und er Frage wie Sie diese in das Familienleben integrieren können.. Wir verbinden Theorie und Praxis, Freude und Besinnlichkeit und allem voran die Mütter, mit denen wir diesen Workshop durchführen.

#### Ihr Weg:

Tagesworkshop:	9.00 Uhr bis 16.30 Uhr.
Gruppengröße:	6 Personen bis max. 12 Personen.
Veranstaltungsort:	Frankenberger Viertel, Aachen
Workshopleiterinnen:	Astrid Köhler. Ute Stecher-Augenstein.
Kosten:	EUR 270,- p. Person inkl. Getränke, Handouts, Teilnehmerzertifikat

Rufen Sie mich gerne unverbindlich an, und wir klären gemeinsam ob dieser Workshop für Ihr aktuelles Anliegen passend ist. **Tel. 0241-92137957**

## Ihre Workshopleiterinnen



### Ute Stecher-Augenstein

Coach, Trainerin

Fachgebiete:

Methodentechnik  
Kommunikation  
Lernen und Gedächtnis

- ✓ Studium Psychologie, Soziologie, Kunstgeschichte
- ✓ Trainerin für Stress- und Kommunikationsmanagement
- ✓ Train-the-Trainer für Methodentechniken
- ✓ > 20 Jahre Erfahrung in Seminarleitung und Coaching



### Astrid Köhler

Ganzheitlicher Coach, Resilienztrainerin

Fachgebiete:

Authentische Positionierung  
Persönlichkeitsentwicklung  
Stress- und Krisenbewältigung

- ✓ Ganzheitlicher Coach, zertifiziert
- ✓ Resilienztrainerin, zertifiziert
- ✓ Marketing- und Onlinekauffrau
- ✓ Langjährige Führungskraft im Mittelstand  
Bereiche: Marketing, Produktentwicklung, Kommunikation
- ✓ > 20 Jahre Erfahrung in Personalführung und Teammanagement

Authentische Positionierung:

Das **RICHTIGE** auf **MEINE ART** tun!