

Was erwartet dich in unserem spirituellen Gruppenangebot für Mütter?

Tanja arbeitet als Sozialpädagogin im Familienzentrum Kastanienallee und liebt darüber hinaus alles, was mit Spiritualität und Persönlichkeitsentwicklung zutun hat. Aufgrund ihrer eigenen Erfahrungen und verschiedenster Ausbildungen in diesen Bereichen, hat sie die Fähigkeit, sowie ein sensibles Gespür dafür, einen sicheren und achtsamen Raum zu kreieren.

Das Angebot zielt darauf ab, eine **feste Gruppe von 4-6 Müttern**, über mehrere Termine zu begleiten. Zunächst wird es darum gehen, sich gegenseitig etwas kennenzulernen. Zur Inspiration wird jeder Abend an ein bestimmtes Thema angelehnt sein, wie z.B.: **Dankbarkeit, Selbstliebe & Achtsamkeit im Alltag, ein gesunder Umgang mit deinen Emotionen, Weiblichkeit & Frau sein, ergänzt von verschiedenen Entspannungsmethoden wie: Meditationen, Achtsamkeitsübungen und Klängen**, um in den Kontakt mit dir zu kommen. All das wird dich stärken und dich dabei unterstützen, weicher und liebevoller mit dir zu sein.

Tanja öffnet einen Raum für dich, in welchem du dir erlauben darfst, ganz du selbst zu sein, dich mit dir und anderen Frauen zu verbinden. Du bist herzlich eingeladen, an diesem nährenden Frauenkreis teilzunehmen. Egal, ob du erst ganz frisch Mama geworden bist oder dein Kind schon bald in die Schule kommt. Egal ob du überglücklich, unsicher, zweifelnd oder ein Gefühl der Überforderung verspürst.

Es ist ihr ein großes Herzensanliegen, dass du so kommst, wie du dich gerade fühlst. Ganz echt. Ganz du. Mit allem, was gerade da ist. Du bist willkommen.

Du wirst gehört. Du wirst gesehen. Du wirst gehalten.



Da Tanja auch Kakaozeremonien mit zeremoniellem Rohkakao gibt, wäre es auf Wunsch auch möglich, an einem Termin eine verbindende & herzöffnende Kakaozeremonie zu erleben.

Der Kurs findet an folgenden Terminen statt:

24.04.24; 08.05.24; 29.05.24; 12.06.24; 19.06.24 von 18.30 – max. 20.00 Uhr im Familienzentrum (Kastanienallee 4, Kita Kastanienallee)

Das Angebot ist kostenfrei und findet ohne Kind statt. Anmeldung & Fragen unter tanja.liebe@pfh-berlin.de oder familienzentrum-kastanienallee@pfh-berlin.de

Euer Familienzentrum Kastanienallee