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

MAPPy
Moments

KOSTENLOS

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

Weitere Infos & Anmeldung zum kostenfreien Kurs hier:

MAPP
Empowerment gGmbH

Ein Angebot der
MAPP-Empowerment gGmbH

GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT
Sachsen-Anhalt

Kontaktdaten:
Tel.: 0391 72 77 640
E-Mail: info@mappy-moments.de