

# 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 Jahren
- ✓ und Schwangere mit Partner\*innen

**MAPPy**  
Moments



**KOSTENLOS**

## Module

- 1: Kopfchaos? Einführung in die Mentale Gesundheit
- 2: Unter Druck? 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:**



Ein Angebot der  
MAPP-Empowerment gGmbH



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**  
Sachsen-Anhalt

## Kontaktdaten:

[www.mappy-moments.de](http://www.mappy-moments.de)

E-Mail: [info@mappy-moments.de](mailto:info@mappy-moments.de)

Tel.: 0155 65585779/ 015565 994116