MELANIE RIEDER COACHING

WWW.MELANIE-RIEDER.DE
0151 29512722

Resilienz im Alltag - ein erster Schritt, wie du im Familienchaos gut für dich sorgen kannst

Dein Familienalltag ist voll von Terminen, Erwartungen und Aufgaben – und manchmal hast du das Gefühl, nur noch zu funktionieren.
Wie wäre es, wenn du zwischendurch einen Moment für dich findest – und wieder mehr innere Stärke, Gelassenheit und Freude erlebst?

Gemeinsam verschaffen wir uns einen Überblick:

- Was Resilienz bedeutet und warum sie so wichtig ist
- Alltagsmomente nutzen: Herausforderungen und Kraftquellen
- erste kleine Alltagshelfer zur Umsetzung

Zum Abschluss bleibt Zeit für Fragen und Austausch.

Donnerstag, 29.01.2026 um 09.00 Uhr ,
Dauer ca. 75 Minuten
im Pfarrheim Wolnzach
oder
Donnerstag, 29.01.2026 um 19.30 Uhr,
Dauer ca. 75 Minuten
im Kindergarten Oberlauterbach, Turnhalle

verbindliche Anmeldung bis spätestens 26.01.2026
bei der jeweiligen Kindergartenleitung.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Da die Gruppengröße begrenzt ist, bitten wir um frühzeitige Anmeldung.