

MAMA TALKS

MAMA TALKS - DER ETWAS ANDERE MAMA-TREFF

Du bist gerne Mama und unternimmst viel mit deinem Baby. Spielgruppen sind ein Spaß und Mama-Baby-Yoga ist entspannt. Du möchtest aber auch wieder einmal etwas für dich tun? Du hast dir so viel vorgenommen in der Karenz, aber mit Baby gelingt dir das nicht alles?

Mama Talks ist eine Workshop-Reihe für Mütter – mit Babybetreuung! Angeboten werden Themen, die dir den Alltag als Mama erleichtern, viel Wissenswertes rund um die Familie und Unterstützung beim Wiedereinstieg in den Beruf.

Wir freuen uns viele spannenden Themen anzukündigen!

www.babymamas.at



Wenn Kinder ständig “Nein” sagen

Dienstag, 11. Oktober 2016, 9:00-12:00

„Betrachten Sie die wachsende Unabhängigkeit Ihres Kindes als Geschenk - nicht als Problem.“

Jesper Juul

Wenn Kinder ständig “Nein” sagen und alles selber machen wollen, stellt das viele Eltern vor ganz besondere Herausforderungen.

In diesem Workshop erfährst du mehr über die Entwicklungsphase des Selbständigkeit-Werden, über „Trotz“ und Frustrationstoleranz, die Wichtigkeit von Gefühlen wie Aggression sowie über den Umgang mit Konflikten. Gleichzeitig wirst du ermutigt die elterliche Führung zu übernehmen und aus Liebe mit gutem Gewissen “Nein” zu sagen – damit bekommt dein Kind nicht unbedingt das, was es will, sondern das, was es braucht.

Nimm viele Ideen und Anregungen mit wie du in dieser stürmischen Zeit Nerven bewahren kannst. Deine Fragen sind natürlich herzlich willkommen!

Referentin: Mag. Sandra Teml-Jetter

beh. konz. Lebensberaterin - Paar- und Einzelcoach - Eltern- & Familiencoach -familylab Seminarleiterin - SAFE-Mentorin - Mamacoach

www.wertschaetzungszone.at

Mutter sein – Frau bleiben: Get alive – Get a life!

Donnerstag, 24. November 2016, 9:00-12:00

“Frauen und Mütter brauchen all die Unterstützung von außen, die sie nur bekommen können, um ein erfülltes Leben für sich selbst zu schaffen.”

Jesper Juul

Wir modernen Mütter versuchen, alles unter einen Hut zu bringen und unseren Rollenanforderungen gerecht zu werden: Mutter, Berufstätige, Kollegin, Partnerin, Geliebte, Tochter, Frau.

In diesem Seminar wirst du aus deinem Alltag entführt und in den Mittelpunkt gestellt - um wieder dem nachzuspüren, was DU wirklich willst und brauchst.

Wir beginnen mit einer Lebensinventur (“Wer trägt für was Verantwortung? Wie will ich leben? Wann fühle ich mich lebendig?”) und bewegen uns weg von Selbstzweifel und Schuldgefühlen, weg vom ewigen Reagieren auf die Bedürfnisse von anderen, hin zu DEINER Lebensgestaltung.

Sollten wir auf diesem Weg über hinderliche Glaubenssätze stolpern, so werden wir diese liebevoll betrachten – um sie hinter uns zu lassen.

Referentin: Mag. Sandra Teml-Jetter

beh. konz. Lebensberaterin - Paar- und Einzelcoach - Eltern- & Familiencoach -familylab Seminarleiterin - SAFE-Mentorin - Mamacoach

www.wertschaetzungszone.at

„Go for it - mehr Gelassenheit als Babymama“

Montag, 7. November 2016, 9:00-12:00

„Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.“

Franz Kafka

- Du willst wieder mehr Balance in dein Leben bringen?
- Du willst in stressigen Situation gelassen bleiben?
- Du willst Zeit für dich zurückgewinnen?

Zeit für mehr Gelassenheit – Was sollen Babymamas machen? Was wollen Babymamas machen?

Die To-Do-Liste ist lang. Multitasking, Perfektionsanspruch und gesellschaftliche Rahmenbedingungen stehen immer wieder im Weg, wenn Mütter zahlreiche Aufgaben managen.

In diesem Workshop hast du die Chance, dir Zeit für dich zu nehmen. Wertvolle Impulse zu einer gelungenen Work-Life Balance helfen dir, deinen Alltag aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Wenn du mehr Leichtigkeit und Gelassenheit leben möchtest, nimmst du bestimmt neue Ideen aus Resonanz-Coaching und Training sowie durch den Austausch mit anderen Babymamas mit nach Hause.

Referentin: Mag. Sandra Simeonidis-Huber M.E.S.

Markencoach und Trainerin, Co-founder von coachingnetwork, jahrelange Erfahrung in leitenden Funktionen im Medien- und Marketingbereich

www.coachingnetwork.at

„Endlich durchschlafen“

**Freitag, 11. November 2016 oder Freitag
25. November 2016, jeweils von 9:30-12:00**

Einführungs-Workshop für Babymamas – Hier bekommst du einen ersten Einblick, wie du deinem Kind helfen kannst die ganze Nacht durchzuschlafen!

Das Modell beruht darauf, kleine Kinder nicht einfach schreien zu lassen, sondern sie in Ruhe und Sicherheit einschlafen zu lassen.

Du bekommst wichtige Tipps für ruhige Nächte, die du gleich umsetzen kannst.

Das bringt dir der Einführungs-Workshop:

- Kennenlernen der ersten 3 Schritte für ruhigere Nächte, die du sofort umsetzen kannst.
- Du hast die Möglichkeit persönliche Fragen zu stellen.
- Der Einführungs-Workshop ist die beste Basis für den Intensiv-Workshop oder den Online-Kurs.

Vortragende: Mag. Viktoria Schütze-Pirker

Zu „Endlich durchschlafen“: Weil das älteste von heute drei Kindern als Baby in der Nacht nicht geschlafen hatte, begannen Viktoria und Gregor Schütze nach einer Lösung zu suchen. Nachdem sie entweder nur radikale Methoden oder schwammige Hilfestellungen fanden, begannen die beiden ihr eigenes Modell zu entwickeln. In diesem Erfolgsmodell stecken nun ihr ganzes Wissen und all ihre Erfahrungen. Alle ihre drei Kinder schlafen heute in einem Kinderzimmer 12 Stunden friedlich die ganze Nacht hindurch.

Mit „Endlich durchschlafen“ wird erprobtes Wissen vermittelt, wie Babys die ganze Nacht durchschlafen können. Das Erfolgsmodell basiert auf einfachen Grundsätzen und einer klaren Handlungsanleitung für schlaflose Eltern. Jeder kann es lernen und kommt so wieder zu ruhigen Nächten, wunderschönen Tagen und noch mehr Familie.

MAMA TALKS

Veranstaltungsort

**Nebensitz, Linzerstrasse 365,
1140 Wien, www.nebensitz.at**

Erreichbarkeit: Öffentlich erreichbar mit Straßenbahn Linie 49, Haltestelle Rettichgasse, oder S-Bahn bis Hütteldorf.

In unmittelbarer Nähe gibt es viele Parkplätze, wobei du hier einen Parkschein benötigst. Der Zugang ist barrierefrei und es gibt genug Platz für Kinderwagen!

Anmeldung

Wir freuen uns über deine Anmeldung. Schicke bitte ein email an **office@babymamas.at** mit deinem Wunsch-Workshop, deinem Namen und ob du Kinderbetreuung brauchst.

Du bekommst danach ein Bestätigungsemail mit allen weiteren Informationen. Die Workshops finden ab 6 Teilnehmerinnen statt.

Kurskosten

Kursbeitrag ohne Kinderbetreuung	75 Euro (inkl. USt)
Kursbeitrag mit Kinderbetreuung (für ein Kind)	95 Euro (inkl. USt)

Auf Wunsch organisieren wir eine individuelle Betreuung für dein Kind durch eine erfahrene Babysitterin bzw. gegen Aufpreis auch die Betreuung für mehrere Kinder.

Storno: Bis zu 2 Tagen vor Veranstaltung möglich, sonst ist der Kursbeitrag (exkl. Kinderbetreuung) zur Gänze fällig.

Kinderbetreuung

Bei allen Workshops kann dein Baby und Kleinkind mit. Wir bieten Betreuung für Babys ab dem ersten Lebensmonat. Bitte gib bei der Anmeldung an, ob du eine Betreuerin für dein Baby brauchst und wie alt dein Kind ist.

Ablauf und Frühstück

Bitte seid pünktlich um 9:00 Uhr da (9:30 Uhr beim „Endlich Durchschlafen“-Workshop).

Damit du und dein Baby Zeit habt in Ruhe anzukommen, startet der eigentliche Workshop um 9:30 Uhr bzw. 10:00 Uhr. So kann dein Kind sich erst einmal an die neue Umgebung gewöhnen, mit dir spielen und sich noch stärken. Außerdem kannst du mit den Betreuerinnen besprechen, was dein Baby braucht und gerne mag.

Für die Mamas gibt es ein kleines Frühstück und Kaffee, Tee, Saft. Im Verlauf des Vormittags machen wir eine Pause. Nach dem Workshop bleibt genug Zeit für individuelle Fragen sowie zum Plaudern bei einem kleinen Snack.