Bitte im Briefumschlag versenden an:

Kinderherzstiftung
der Deutschen Herzstiftung e.V.
Bockenheimer Landstr. 94-96
60323 Frankfurt am Main

Kontakt

Kinderherzstiftung
der Deutschen Herzstiftung e.V.
Bockenheimer Landstraße 94-96
60323 Frankfurt am Main

Telefon 069 955128-145
Fax 069 955128-345
kinderherzstiftung@herzstiftung.de
www.kinderherzstiftung.de

Ihr Anspechpartner:
Kai Rüenbrink

Bilder: iStock.com/jacoblund (Titel), Koeser (Referenten)

Mittendrin im Leben: Seminar für Mütter

März 2024

Seminardaten

22. - 24. März 2024

Anreise zur Veranstaltung:
Freitag bis 13:30 Uhr

Abreise:
am Sonntag gegen 14:00 Uhr nach dem Mittagessen

Seminarort:
Haus Klara
Kloster Oberzell 2
97299 Zell am Main

Weitere Informationen zur Unterkunft unter:
www.hausklara.de

Kosten:
80,- € Eigenanteil
Das Seminar für maximal 15 Teilnehmerinnen wird von der Kinderherzstiftung bezuschusst.

Anmeldung

Nach Erhalt Ihrer Anmeldebestätigung durch die Kinderherzstiftung sichern Sie sich lhren Seminarplatz durch die Überweisung des Eigenanteils innerhalb von 14 Tagen auf folgendes Konto:

Commerzbank AG Frankfurt
IBAN DE98 5008 0000 0090 0035 03
BIC DRESDEFFXXX
Stichwort: Abenteuer Mutter, Frühling 2024, „Ihr Name“

Grenzen bewusst und achtsam wahrnehmen und setzen

Als Mutter eines herzkranken Kindes weißt Du, wie herausfordernd der Alltag sein kann. Deine eigenen Grenzen geraten da schnell ins Hintertreffen. Während Du versuchst, die Bedürfnisse Deiner Liebsten unter einen Hut zu bekommen, fühlst Du Dich erschöpft und überfordert. Und im Nachhinein erkennst Du frustriert, dass Du persönlich eigentlich etwas anderes gebraucht hättest. Doch oft fehlt Dir der Mut, es anzusprechen.

Das Wahrnehmen der eigenen Grenzen kann neben der Unterstützung für Dein Kind und Deine Familie herausfordernd werden. Die gute Nachricht: Du kannst es lernen - und zwar ganz ohne Schuldgefühle.

Denn du verdienst es, selbst gesehen und gehört zu werden. Es ist an der Zeit, auch Deinen Wünschen einen Platz zu geben. Denn Deine Selbstfürsorge ist genauso wichtig wie die Sorge für die Menschen um Dich herum.

In unserem Wochenendseminar bieten wir Dir Impulse, wie Du im Alltag charmant Deine Grenzen setzen kannst. In der Gruppe hast Du die Möglichkeit, Dich auszuprobieren und Deinen eigenen Weg zu finden. Außerdem bietet das Wochenendseminar Raum für den wertvollen Austausch mit anderen Müttern von herzkranken Kindern.

Die Referentinnen:

Annette Schäfer,
Trainerin und Coach

Martina Kroneisen,
systemischer Fachcoach, Fachtrainerin & Teamsupervisorin

Verbindliche Anmeldung für das Seminar
vom 22. - 24. März 2024

☐ **Ja,** ich stimme der Verarbeitung meiner Daten zu.
(Bitte beachten Sie die unten stehende Datenschutzerklärung)

Name, Vorname

Straße

PLZ/Wohnort

Telefon

E-Mail (freiwillige Angabe)

Geburtstag (freiwillige Angabe)

Besonderheiten (Allergien, Diäten, etc.)

☐ ich bin Vegetarierin ☐ besondere Diät

Ich bin damit einverstanden, dass meine Kontakdaten auf einer Adressliste an alle Teilnehmerinnen versendet werden.
☐ **Ja** ☐ **Nein**

Datum Unterschrift

Hinweise zum Datenschutz nach Art. 13 DSGVO

Wir verarbeiten die von Ihnen zur Verfügung gestellten personenbezogenen Daten zur Anbahnung, Durchführung und Beendigung des Mitgliedschaftsverhältnisses (Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO). Sofern Sie darüber hinaus über unsere Angebote informiert werden möchten, verarbeiten wir Ihre Kontaktdaten zur Wahrung unserer berechtigten Interessen an der regelmäßigen Benachrichtigung (Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO).
Weitergehende Hinweise zum Datenschutz entnehmen Sie bitte unter https://www.herzstiftung.de/hinweise