

# „Ich sorge gut für mich“

Seminartag für Mütter  
mit vielen praktischen Elementen

Samstag, 26. Mai 2018 | 10 – 16 Uhr  
Kreherstr. 94, 09127 Chemnitz (Räume der FeG)



**Selbstfürsorge ist eine wichtige Kompetenz**, die uns hilft, unsere Kräfte gut einzuteilen und uns zu schützen, um nicht ins berühmt-berüchtigte Burnout zu rutschen.

Dieser Tag ist ein Angebot für Mütter, die lernen wollen, ausgewogen für sich selbst zu sorgen. In Vortrag, Interviews, Workshops und Gesprächen wollen wir uns praktische Tipps erarbeiten und über folgende Fragen nachdenken:

- Wie kann ich lernen, meine Bedürfnisse und Befindlichkeit gut wahrzunehmen und entsprechend für mich zu sorgen?
- Wie finde ich zu einer besseren Selbstannahme?
- Meine Grenzen kennen und achten – was bedeutet das?
- Was sind Hindernisse auf dem Weg?

Seminarkosten: 35,- € inklusive Material und Getränke  
(Mittagsverpflegung bitte individuell organisieren, gemeinsame Pizzabestellung möglich)  
(Preisnachlass nach vorheriger Absprache bei besonderen Familiensituationen möglich!)

**Wir bitten um Voranmeldung bis 19.05.** mit Namen und Kontaktdaten per E-Mail an [kontakt@nestbau-familie.de](mailto:kontakt@nestbau-familie.de).



## Leiterin des Seminartags:

Anja Schnake, Jahrgang 1966, verheiratet, 3 Kinder.

Anja arbeitet als Coach und Beraterin schwerpunktmäßig ermutigend und beziehungsfördernd im Bereich Persönlichkeitsentwicklung.

Sie hat außerdem mit ihrem Mann 2011 den beziehungsstärkenden Verein „Familien-Mutmach-Tag“ gegründet.



**Nestbau e.V.**  
Begeistert Familie Leben

Wir machen uns stark für ein wertgeschätztes Muttersein und freuen uns, wenn Frauen ihre Berufung als Mütter entdecken, leben und gestalten! Darin wollen wir sie ermutigen und unterstützen – vor allem in den ersten prägenden Lebensjahren ihres Kindes.

[www.nestbau-familie.de](http://www.nestbau-familie.de)

**Gemeinsam für Familie. Damit das Leben gelingt. Von Anfang an.**