

Für Mama's und Töchter von 10 bis 13 Jahren



MAMA - TOCHTER

WORKSHOP

Samstag, 25. April 2026
10.00 bis 13.00 Uhr



Anmeldung&Info
www.faz-muenchenstein.ch
www.happyhearts.ch



Möchtest du mehr Harmonie in die Mama-Tochter-Beziehung bringen, eure Bindung stärken und statt Streit ein friedliches Miteinander fördern?

Das Verhältnis zwischen Müttern und Töchtern ist oft innig, aber auch konfliktanfällig. «Das ist typisch für die Mutter-Tochter-Beziehung: Sie ist konfliktreich, aber auch sehr tief.» Besonders in der Pubertät wird es für Mütter und Töchter gleichermaßen herausfordernd – da kann ein «Mama, du bist peinlich!» schnell fallen.

In diesem Workshop werdet ihr lernen, mehr Verständnis füreinander zu entwickeln und Nähe statt Distanz zu erleben. Mit Rollenspielen, Achtsamkeitsübungen und neuen Strategien im Umgang mit Gefühlen unterstützt ihr euch gegenseitig auf dem Weg zu einer harmonischen Beziehung. Ihr werdet euch tief zuhören und neue Seiten an euch entdecken. Auch ein Austausch untereinander darf nicht fehlen.

Wenn du genau dies lernen möchtest und einen besonderen Morgen mit deiner Tochter erleben willst, melde dich an!

Für wen

Mama's und Töchter von 10 bis 13 Jahren

Kosten

70.- CHF pro Paar

Datum

Samstag, 25. April 2026
von 10.00 bis 13.00 Uhr

Kursleiterin

Nadine Hollmann
www.happyhearts.ch

Ort

Familienzentrum
Münchenstein
Äussere Lange Heid 15
Gebäude 8D



Anmeldung

Nadine Hollmann
076 364 85 84
nadine.hollmann@gmx.ch
Der Workshop findet ab zwei
Paar-Anmeldungen statt