


MAPPy Moments – Kostenfreie Online-Workshops für Eltern

Entdecken Sie unsere digitalen Seminarangebote rund um Familie, Partnerschaft und mentale Gesundheit. Die Workshops unterstützen dabei, Herausforderungen im Alltag besser zu meistern und neue Impulse für ein ruhiges Miteinander zu gewinnen. Die Teilnahme ist kostenfrei und online.

◆ **Wiedereinstieg in den Beruf**

Kita-Start, Meetings, Haushalt – und mittendrin du.


Der Wiedereinstieg ins Berufsleben kann herausfordernd sein. In diesem Workshop entdeckt ihr Wege, Klarheit zu gewinnen, Prioritäten zu setzen und euren Alltag stimmig zu gestalten.


 Freitag, 19.06.2026 | 10:00 – 11:30 Uhr

◆ **Gestärkt für die Geburt**

Geburt? Das schaffe ich! Vertrauen statt Kopfkino

Hier geht es darum, Ruhe zu finden, Vertrauen aufzubauen und sich ohne Druck auf die Geburt vorzubereiten.


 Freitag, 24.04.2026 | 16:00 – 17:30 Uhr


 Freitag, 19.06.2026 | 15:00 – 16:30 Uhr

◆ **Erfolgreich Patchworken**

Zusammen wachsen? – Erfolgreich Patchworken

Wie kann ein gutes Miteinander in Patchwork-Familien gelingen? Der Workshop stärkt Kommunikation, Nähe und Teamgefühl.


 Freitag, 24.04.2026 | 18:00 – 19:30 Uhr


 Mittwoch, 24.06.2026 | 18:00 – 19:30 Uhr

◆ **Umgang mit Rollenveränderungen in der Partnerschaft**

Wir als Team – wenn Elternsein alles auf den Kopf stellt

Gemeinsam Wege finden, Veränderungen bewusst zu gestalten und als Team zusammenzuwachsen.


 Dienstag, 23.04.2026 | 16:00 – 17:30 Uhr

 Donnerstag, 25.06.2026 | 18:00 – 19:30 Uhr

◆ **Kommunikation in der Partnerschaft**

Windeln, Wäsche, Wachphasen – und wir mittendrin

Wie bleibt man im Alltag verbunden? Dieser Workshop unterstützt dabei, Bedürfnisse klar zu äußern und sich gegenseitig zu stärken.

 Montag, 22.06.2026 | 18:00 – 19:30 Uhr

Anmeldung und weitere Informationen

www.mappy-moments.de

E-Mail: info@mappy-moments.de

Tel.: 0391 72 77 640