

# Theater der Fürsorge: Mütter Edition

Windspiel  
THEATERPÄDAGOGIK

Willkommen im "Theater der Fürsorge"!  
Entdecke Ressourcen und Sorge gut für dich

## Was dich erwartet

### Ressourcenentdeckung

Was tut dir gut? Was stärkt dich?  
Wie kannst du deine Ressourcen im  
Alltag nutzen?

### Selbstfürsorge und Achtsamkeit

Du lernst einfache Techniken, um  
zu spüren, was du gerade brauchst  
und wie du auch im stressigen  
Alltag liebevolle Gesten für dich  
selbst einbauen kannst

### Theaterpädagogische Ansätze

Übungen aus der Theaterpädagogik  
ohne Theater spielen

### Austausch und eine unterstützende Gemeinschaft

max. 10 Teilnehmerinnen

### Zielgruppe:

Mütter ohne ihre Kinder



**Elena Kaufmann,**  
Theaterpädagogin und  
Mutter von zwei Kindern



**6 Termine  
montags**

**18.30 - 20 Uhr**

ab 22. Januar 2024  
(wöchentlich, außer  
Rosenmontag)



**110,-€**

**"Kaiserstuhl Location" in Ihringen**

**Anmeldung und Fragen:**

[elena.kaufmann@posteo.de](mailto:elena.kaufmann@posteo.de)

**mehr Infos:**

