

Wurzeln geben,
Flügel haben -
Mutter sein, Ich bleiben

24. September 2025
13.30-17.00 Uhr



Möchtest du
innehalten und dir Zeit nehmen,
um mit kreativen Methoden deine
eigene Vision vom Mami-Sein
zu entdecken und
zu visualisieren?

www.sinn-atelier.ch

Wurzeln geben, Flügel haben - Mutter sein, Ich bleiben

Themen & Schwerpunkte dieses Workshops:

Meine Identität als Mutter – und darüber hinaus

Was bedeutet Mutterschaft für mich?

Wie habe ich mich durch das Muttersein verändert?

Welche Werte möchte ich meinen Kindern mitgeben?

Mein innerer Kompass

Was ist mir wirklich wichtig – in meiner Familie, aber auch für mich als Frau?

Wie finde ich eine Balance zwischen Geben und Nehmen?

Mein persönliches Visionboard (Haupt-Fokus)*

Welche Bilder, Worte und Symbole spiegeln meine Sehnsüchte,

Wünsche und meinen individuellen Weg als Mutter wider?

Was dich erwartet:

*geführte Reflexion

*kreative Materialien, die alle Sinne ansprechen

*Zeit für dich und um deiner Kreativität Ausdruck zu verleihen

*Zeit, um zu erkennen, was dir wichtig ist

Details:

Mittwoch, 24. September 2025 13.30-17.00 Uhr

Ort: sinn-atelier, Kulturkloster, Kapuzinerweg 22, 6460 Altdorf

Kosten: CHF 95.00 inkl. Material

Teilnehmerinnenzahl: maximal 4 Frauen

Anmeldung und Fragen

Susanne Gisler, Psychologin

www.sinn-atelier.ch / sgisler.beratung@gmail.com

*Visionboards sind sowohl eine kreative und intuitive Art, bewusst zu reflektieren und den Fokus über bestimmte Themen oder in deinem Leben neu festzulegen. Mit einem Visionboard gestaltest du ein kraftvolles Werkzeug, um deine Träume und Werte (deine Vision) zu visualisieren – damit diese zur Realität werden.