



Jetzt anmelden –
begrenzte Plätze,
kostenlos & mit
Kinderbetreuung!

Kostenfreie Empowerment-Workshops für alleinerziehende Mütter

Stell dir vor, du hast nur Zeit für dich! Du bist Teil einer Gemeinschaft von Frauen, die alle ähnliche Herausforderungen meistern, und kannst dich endlich mit Gleichgesinnten austauschen. In unseren Workshops bekommst du unter der fachlichen Leitung von Expert:innen Werkzeuge in die Hand, um Stress besser zu bewältigen, Konflikte zu lösen und dein Wohlbefinden zu fördern – sei es im Alltag, Beruf oder zu Hause.

Block 1 Selbstfürsorge & Selbstwahrnehmung	Block 2 Stressmanagement & Burnout-Prävention	Block 3 Gewaltprävention & Konfliktmanagement
Finde zurück zu dir und deinen Bedürfnissen. Lerne, dich selbst besser zu verstehen und finde heraus, wie du dein Wohlbefinden stärkst. Entdecke, wie du Grenzen setzen und dich selbst schützen kannst.	Entwickle Strategien, um Stress effektiv zu bewältigen Komm in deine Kraft und lerne, mit den täglichen Herausforderungen besser umzugehen Erfahre wie du besser mit deinen Gefühlen umgehen kannst und Burnout vorbeugst.	Lerne, wie du Konflikte gewaltfrei löst und gesunde Beziehungen aufbaust Erkenne die verschiedenen Formen von Gewalt und lerne, dich und deine Kinder zu schützen. Finde Wege, um Konflikte im Alltag frühzeitig zu erkennen und zu entschärfen.
Neue Termine: September: 17. und 24. Oktober: 01., 08., 15. und 22.	Neue Termine: November: 05., 12., 19., und 26. Dezember: 03. und 10.	Neue Termine: Februar: 11., 18. und 25. März: 04., 11. und 18.

Immer Mittwochs von 15.00 bis 17.00 Uhr und anschließend, gemeinsamen Ausklang mit Jause.

Jetzt anmelden – begrenzte Plätze, kostenlos & mit Kinderbetreuung (ab 4 Jahren)
www.verein-mut.eu/empower



HABEN WIR DEIN INTERESSE GEWECKT?

Melde dich noch heute an und werde Teil dieser einmaligen Workshopreihe, die dir die Kraft und das Selbstvertrauen gibt, dein Leben aktiv und bewusst zu gestalten!
Mit praktischen Übungen, Reflexionen und Gruppenaktivitäten

Wo:

Kolpinghaus „Gemeinsam Leben“
Clubraum 1 im Dachgeschoß
Maria-Rekker-Gasse 9, 1100 Wien

Anreisemöglichkeiten mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:

U1 Altes Landgut (Ausgang Favoritenstraße), Bus 15A Fahrradabstellplätze vorhanden.

Mehr Infos & Anmeldung:

www.verein-mut.eu/empower

Die Teilnehmerinnenanzahl ist pro Workshop auf 15 Personen begrenzt – schnell anmelden! Kostenlose Teilnahme und Kinderbetreuung vor Ort während der Workshops für Kinder ab 4 Jahre!

Du hast noch Fragen, schreib uns gerne an:

empower@verein-mut.eu

Wir freuen uns auf deine Nachricht.

Eine Zusammenarbeit des VEREIN MUT mit der ÖPA.
Gefördert aus Mitteln des Bundesministerium für Soziales.

Diese Veranstaltungsreihe ist ein Ökoevent.



 Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz

