



# Jetzt bin ich Mama/Papa

Eine anstrengende aber schöne Zeit hat begonnen

Bei diesem kostenlosen Workshop haben alle Teilnehmer/innen Platz, die sich mit dieser Thematik gerne mehr auseinandersetzen wollen. Mag. Kahr Barbara und DSA Kipperer Marion stehen für alle Fragen und Anliegen zur Verfügung.

## Inhalt:

- Nachbesprechung der Geburt
- Erkennen von möglichen belastenden Erfahrungen
- Körperliche und emotionale Veränderungen
- Besprechung der aktuellen Situation
- Anfangsschwierigkeiten
- Was macht eine „gute Mama“, einen „guter Papa“ aus?
- Sexualität, Stillen, usw.
- Welche Ressourcen haben wir?
- Entspannungstechniken

Dieser Workshop findet für Mamas mit Babys vormittags statt und für Papas gibt es einen Abendtermin



## Wir freuen uns Sie begleiten zu dürfen

Marion Kipperer (Dipl. Sozialarbeiterin)

Mag. Barbara Kahr (Psychologin)

Rudolf Kahr (Dipl. Sozialarbeiter)

Anmeldung und Terminbekanntgabe:

Kipperer Marion 0676/866 40 296

Marion.kipperer@stmk.gv.at