

SPIEL weniger Babytalk mehr Raum für dich RAUM

**Die Spielgruppe,
in der es um dich
als Elternteil geht:**

- Identität & Selbstwert
als Elternteil
- Eigene Werte, Wünsche
& Ziele
- Selbstfürsorge &
Grenzen setzen
- mentale Entlastung
- Care-Arbeit organisieren
& wertschätzen

**Melde dich
zur kostenlosen
Probestunde
am 08.04.
um 10 Uhr an!**

**Austausch & Verbindung erleben.
Neue Perspektiven entdecken.
Energie gewinnen.**

21.04. - 19.05.2026

immer dienstags 10-11 Uhr

Raum F (Kronenstraße, 42699 Solingen)

Leitung: Franziska Kerkenberg

Systemische Coachin, Business Coachin
& Mutter



Was dich erwartet: Impulse aus dem Coaching

Professionelle Übungen & Methoden,
Workbook zum Mitnehmen

Zeit für dich

aber einfach organisiert - mit Baby dabei
(du kannst aber auch ohne Baby kommen)

Durchdachte Umgebung

Ruhige Ecken zum Nachdenken,
Stillen/Füttern & altersgerechte
Beschäftigungsmöglichkeiten
für dein Baby

Verlässlicher Rahmen

Feste, kleine
Gruppengröße
über die gesamte
Kursdauer



**Warum diese
Spielgruppe anders ist:**
Viele Spielgruppen drehen
sich hauptsächlich ums Baby
und die meisten Gespräche
dort um Baby-Themen.

**Hier geht es um dich
als Mensch**
- mit all deinen Themen,
Fragen und Stärken.
Ein Raum, in dem du neue
Ideen und Perspektiven
für dich entwickeln
kannst.



75€ für 5 Termine
inklusive Material
21.04. - 19.05.2026
10-11 Uhr

Sichere dir deinen Platz:

Anmeldung bis 10.04.26 unter kontakt@raum-f.de
Max. 4 Erwachsene (Kinder bis einschl. Krabbelalter)



Leitung:
Franziska Kerkenberg

fe:female empowerment & family empowerment
www.raum-f.de | Raum_F_Coaching