

# 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 07.04.  
um 10 Uhr an!**

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

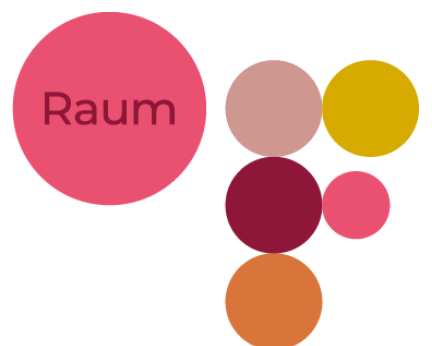
**14.04. - 12.05.2026**

**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

**75€** für 5 Termine  
inklusive Material  
14.04. - 12.05.2026  
10-11 Uhr

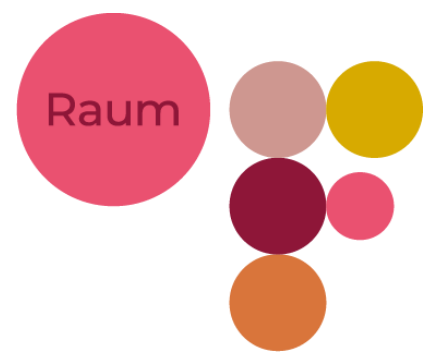
### Sichere dir deinen Platz:

Anmeldung bis 08.04.26 unter [kontakt@raum-f.de](mailto:kontakt@raum-f.de)  
Max. 4 Erwachsene (Kinder bis einschl. Krabbelalter)

### Raum F | Franziska Kerkenberg

zert. Systemische Coachin & Business Coachin,  
selbst 2-fache Mutter

fe: male empowerment & family empowerment  
[www.raum-f.de](http://www.raum-f.de) | [Raum\\_F\\_Coaching](https://www.instagram.com/Raum_F_Coaching)



### 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, im dem du neue  
Ideen und Perspektiven  
für dich entwickeln  
kannst.