



## Einladung

### Kurs für Mütter von pubertierenden Töchtern:

## Mädchen sein - Frau werden...und was Mütter tun können.

Mädchen sehen in der Pubertät vielfältigen Herausforderungen und Fragen entgegen: Bin ich schön? Bin ich schlank genug? Wie möchte ich sein? Erste Liebe, Mädchenfreundschaft, die sich verändernde Beziehung zu den Eltern und die Berufswahl. Eine ganze Menge!

Auch für die Eltern, vor allem die Mütter beginnt die emotionale Achterbahn der Ablösung, die durch Zurückweisung und Streit, Konkurrenz und dann doch wieder großer Anlehnungsbedürftigkeit gekennzeichnet sein kann.

**Wesentlich ist für Mütter, die eigenen Grenzen genauer wahrzunehmen und gut für sich zu sorgen und somit den Töchtern Halt und Orientierung zu geben.**

Ich lade Mütter ein an 4 Abenden, genauer hinzuschauen, Fragen zu stellen, Lösungen zu finden und sich auszutauschen, wenn es darum geht:

- Die Pubertät: eine aufregende Zeit auf dem Weg zur jungen Frau.
- Schönheitsideal und Diätenwahn - eine natürliche Balance zu finden.
- Was sind Ess-Störungen? Wie entstehen sie? Wer kann helfen, wenn Signale auftreten?
- Wie können wir die Mädchen begleiten und fördern, hin zu Selbstvertrauen, Körperbewusstsein und Freude am Essen und Ihnen dabei helfen, ihr Leben als Frau zu gestalten?

Wir arbeiten mit lebendigen, praktischen Methoden und haben viel Zeit für Austausch. Sie finden Antworten und praktische Hilfestellungen und bekommen

**...neue Kraft für: starke Mütter und starke Töchter.**

Termine: 4 Abende

Zeit: 2 Zeitstunden  
Ort: in der Schule  
Kosten: 60,00 € pro Person  
TN: 12 -18  
(bei größerer Nachfrage kann der Kurs wiederholt werden.)

Leitung: Mandy Zimmermann, Diplomsozialarbeiterin und Erzieherin  
Cicada -Schutz vor Sucht

Weitere Infos über Cicada finden Sie unter: [www.cicada-koeln.de](http://www.cicada-koeln.de)  
Bei Fragen zögern Sie nicht, mich anzurufen unter: 0221/372396  
oder eine mail zu schicken: [info@cicada-koeln.de](mailto:info@cicada-koeln.de)  
Ich freu mich.

Mandy Zimmermann

