

Startpunktcafé Allmannsdorf

Programm für Januar

Für werdende Eltern, Mütter und Väter mit ihren Kindern von 0-3 Jahre

Jeden Donnerstag

von 10:00 – 11:30

bieten wir euch in unserem Startpunktcafé, in kinderfreundlicher und entspannter Atmosphäre, die Möglichkeiten zu Begegnung, Austausch und Information für **alle** Familien. Es erwartet euch ein kleines Frühstück. Außerdem gibt es die Möglichkeit das Willkommensgeschenk der Stadt Konstanz einzulösen. Hier findet ihr das aktuelle Programm für diesen Monat:

- 15.01.2026 **„Körperleben: Emotional Load – Gefühle halten, ohne dich zu verlieren.“** In diesem Austauschraum geht es darum, wie sich Emotional Load mit kleinen Kindern anfühlt. Die systemische Therapeutin und Gesundheitspädagogin Marga Kaiser gibt Körperimpulse und kleine Entlastungsideen, die dabei helfen, Gefühle im Familienalltag bewusster zu halten.
- 22.01.2026 **„Selbstfürsorge im neuen Jahr.“** Sich selbst Gutes tun ist im Familienalltag oft schwer, aber besonders wichtig und tun der ganzen Familie gut. Unsere Referentin **Hebamme Christiane Schnur** gibt einen kurzen Impuls dazu, wie Selbstfürsorge im Alltag **gelingen** kann und Eltern unterstützt.
- 22.01.2026 **„Authentische Elternschaft leben.“ - Verbunden statt verunsichert** in diesem Workshop geht es darum auch in herausfordernden Momenten in Verbindung mit dir und deinem Kind zu bleiben, unabhängig davon was von außen kommt. Gemeinsam mit der Ergotherapeutin und Erlebnispädagogin Hannah Günther schauen wir darauf, wie äußere Kommentare, Ansichten und Erwartungen weniger Einfluss bekommen können.



Startpunkt Allmannsdorf

Im Quartiersladen Allmannsdorf

Mainaustr. 166, 78464 Konstanz

Tel: 0162 7690 775

Ansprechpartnerin: Bel Fulde

start.allmannsdorf@caritas-kn.de

www.startpunktleben.de