



MutMacher

Aktuelle Workshops:

Winterblues? Dieses Jahr mal nicht! (siehe Infoblatt)

- **Termine:** 28. Januar · 4. Februar · 11. Februar · 25. Februar · 4. März · 11. März
- **Uhrzeit:** jeweils 19:00 – 21:00 Uhr
- **Ort:** Magic Place, Lengerich
- **Hinweis:** Dies ist ein ganzer Workshop über 6 Abende, die Termine bauen aufeinander auf.
- **Kosten:** Für das komplette Programm durch den Winter beträgt dein Beitrag 247 €



Kommende Workshop-Themen

- **Lernen 40Ü** Lernmethoden, die wirklich funktionieren – damit du Inhalte behältst und Lernen wieder Spaß macht.
- **Der Navigator** Nutze dein inneres Navigationssystem, um dorthin zu kommen, wo du wirklich – vielleicht heimlich – hinwillst.
- Und noch mehr



Immer auf dem Laufenden bleiben?

Wenn du über neue Termine informiert werden möchtest, schreib mir einfach (link zum Kontakt) – ich nehme dich gerne in meinen Verteiler auf.

**Ein glücklicher Mensch macht andere glücklich.
Lass uns den Schneeballeffekt starten.**

Winterblues?

Dieses Jahr mal nicht!

6 Abende für mehr Wärme, Leichtigkeit und Verbindung in den Wintermonaten.



In diesen Abenden entdeckst du, wie kleine Änderungen in Sprache, Haltung und Alltagstricks deine Stimmung heller machen können. Gemeinsam in der Gruppe erlebst du Verbindung und stärkst deine Selbstwirksamkeit – du wirst spüren, wie viel Einfluss du auf dein inneres Klima hast. Jeder Abend endet mit einer geführten Meditation, die dir neue Energie schenkt und kleine Lichtblicke in den Winter bringt.

Ja, die Tage bleiben kurz und das Wetter grau. Aber in den Workshop-Abenden holst du dir neue Kraft und lernst, wie du dir eigene Lichtquellen im Alltag erschaffst. So tricksen wir gemeinsam den Winterblues aus! 💪

- **Termine:** 28. Januar · 4. Februar · 11. Februar · 25. Februar · 4. März · 11. März
- **Uhrzeit:** jeweils 19:00 – 21:00 Uhr
- **Ort:** Magic Place, Lengerich
- **Hinweis:** Dies ist ein ganzer Workshop über 6 Abende, die Termine bauen aufeinander auf.
- **Kosten:** Für das komplette Programm durch den Winter beträgt dein Beitrag 247€

Anmeldung

- ✉ Schreibe eine kurze Email, oder WhatsApp / Signal Nachricht, um dich anzumelden.
Kennst du jemanden, die jeden Winter vom Winterblues betroffen ist?
- 👉 Teile diese Einladung – und unterstütze so eine Freundin durch die Wintermonate.



MutMacher

caren@die-mutmacher.com

0151 42 82 83 82