

**Wir bieten Online-  
Gruppengespräche  
für Mütter.**





## [www.soultable.de/ muetter](https://www.soultable.de/muetter)

SoulTable verbindet Mütter. Jede von uns steht nach der Geburt vor den unterschiedlichsten Herausforderungen, aber nicht alle sprechen ehrlich darüber. Wenn die Emotionen Dich überrollen, bieten wir Dir einen geschützten Raum zum Reden. Alle Mütter in Deiner Gruppe sind in der gleichen Situation, und gemeinsam mit uns meisterst Du jeden Tiefpunkt.

# Reden ist Gold.

Als Mutter steht man oft vor physischen und damit auch emotionalen Herausforderungen. Die neue Verantwortung, der wenige Schlaf und viele andere Dinge, die schnell zu großen Sorgen werden können. Oft steht man mit diesen Gefühlen alleine da. Wirklich verstehen können einen nur Menschen, die auch in dieser Situation sind.

Einen Weg aus dem mentalen Tief möchten wir daher mit dem digitalen runden Tisch bieten. Zeit zu sprechen, mit Menschen, die ähnlich empfinden. Und das unterstützt durch erfahrene Moderator:innen.



Die Gruppe stärkt jeden Einzelnen. Unser Konzept macht Euch mental stark.

@ Registriere dich auf unserer Webseite.  
[www.soultable.online/mutter](http://www.soultable.online/mutter)

☎ In einem **kostenlosen** Kennenlerngespräch, erklärt Dir unsere Moderatorin das Konzept.

♥ Finde zurück zu Deiner mentalen Stärke.

# ONLINE, AUTHENTISCH & VERTRAUENSVOLL

SOUL  
TABLE

Wir von SoulTable glauben daran, dass eine große Veränderung eintritt, wenn man merkt, man ist mit seinen Gedanken nicht allein. Kleine virtuelle Gruppen, handverlesen für Dein Leben, begleitet von erfahrenen Moderator:innen, das ist SoulTable.

Kennen Sie Väter, denen es ähnlich geht? Schauen Sie online nach unseren Gruppen für Väter.

SoulTable ist keine Psychotherapie. Wir machen Angebote im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung.

Unterstützt von:



## 8 Wochen

- Fast genauso teuer wie zwei Kaffee pro Woche ☕
- Einmal pro Woche bis zu je 90 Minuten
- **Im Hochwassergebiet wohnhaft?** Deine Kosten werden zu 100% übernommen. Gefördert durch die Aktion Deutschland Hilft, AWO International und AWO Mittelrhein.

5 €

~~15 €~~

Je Sitzung, pro  
Person

**Jetzt anmelden: [soultable.online/mutter](https://soultable.online/mutter)**  
0178 / 13 46 974