

# „Starke Frauen – starker Kaffee“

Ein Vormittag voller Achtsamkeit, Austausch und Kreativität

Unter dem Motto „Starke Frauen – starker Kaffee“ lud das Familienzentrum St. Elisabeth (Nordring 13, 50259 Pulheim) alle Frauen herzlich zu einem Vor-/ Muttertagsevent ein.

**In angenehmer Atmosphäre entstanden wertvolle Begegnungen, inspirierende Gespräche und Momente des bewussten Innehaltens.**

Im Mittelpunkt der Veranstaltung standen **verschiedene pädagogische Impulse zu unterschiedlichen Schwerpunkten**. Besonders wichtig war jedoch die Möglichkeit, **achtsam mit sich selbst und der gewonnenen Zeit umzugehen**, sich **auszutauschen, Kraft zu tanken** und einfach einmal etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun. Jede Teilnehmerin durfte ihren persönlichen Schwerpunkt für diesen Vormittag selbst wählen, **unterschwellig die Beratung** annehmen und die Angebote ganz individuell nutzen.

**Auch die Kreativität kam nicht zu kurz:** An zwei liebevoll gestalteten DIY-Ständen konnten die Frauen selbst aktiv werden und kleine persönliche Erinnerungsstücke gestalten, die sie noch lange an diesen besonderen Vormittag erinnern werden.

**Ein herzliches Dankeschön gilt außerdem Fr. Sarp vom Café F** (Beratungscafé in Pulheim und Kooperationspartner), die die Veranstaltung bereichert und unterstützt hat. Durch die offene und wertschätzende Atmosphäre wurde deutlich, wie wichtig Räume für Begegnung, Austausch und Selbstfürsorge sind.

**„Starke Frauen – starker Kaffee“ war ein Vormittag voller Wertschätzung, Gemeinschaft und kleiner Auszeiten – und sicherlich nicht die letzte Veranstaltung in Kooperation mit dem Cafe F. dieser Art.**



Caritas Familienzentrum  
St. Elisabeth  
Nordring 13  
50259 Pulheim  
Tel. 02238 7282