

## Von hier nach dort – Wege aus der Trennung Eine Selbsthilfegruppe für Mütter



**Alle 14 Tage, montags 13.00 - 14.30 Uhr  
in der Gautinger Insel  
Grubmühlerfeldstr.10, Gauting**

Es geht um ehrlichen Austausch auf Augenhöhe:

- Wie schaffe ich den Alltag zwischen Kindern, Job und Neuanfang?
- Wie gehe ich mit Schuldgefühlen und Ängsten um?
- Wie kann ich meine Kinder in dieser Zeit liebevoll begleiten?
- Wie finde ich Schritt für Schritt zurück in meine eigene Stärke?

Die Gruppe ist kein Kurs, keine Therapie, kein Ort für Ratschläge von oben. Sie ist ein sicherer Raum, in dem Mütter zusammenkommen, die dasselbe durchleben: Beziehungskrisen, Trennung, die Suche nach einem neuen Halt.

Es sind keine perfekten Antworten, die wir suchen, sondern echte Wege. Bei Interesse an der Gruppe schreiben Sie eine Mail an:

[shg.trennung.gauting@gmail.com](mailto:shg.trennung.gauting@gmail.com)

Mit freundlicher Unterstützung des

## Von hier nach dort – Wege aus der Trennung Eine Selbsthilfegruppe für Mütter



**Alle 14 Tage, montags 13.00 - 14.30 Uhr  
in der Gautinger Insel  
Grubmühlerfeldstr.10, Gauting**

Es geht um ehrlichen Austausch auf Augenhöhe:

- Wie schaffe ich den Alltag zwischen Kindern, Job und Neuanfang?
- Wie gehe ich mit Schuldgefühlen und Ängsten um?
- Wie kann ich meine Kinder in dieser Zeit liebevoll begleiten?
- Wie finde ich Schritt für Schritt zurück in meine eigene Stärke?

Die Gruppe ist kein Kurs, keine Therapie, kein Ort für Ratschläge von oben. Sie ist ein sicherer Raum, in dem Mütter zusammenkommen, die dasselbe durchleben: Beziehungskrisen, Trennung, die Suche nach einem neuen Halt.

Es sind keine perfekten Antworten, die wir suchen, sondern echte Wege. Bei Interesse an der Gruppe schreiben Sie eine Mail an:

[shg.trennung.gauting@gmail.com](mailto:shg.trennung.gauting@gmail.com)

Mit freundlicher Unterstützung des