



familienzentrum
stadthagen

Selbstfürsorge-erst recht wichtig im Familienalltag



Das Familienzentrum bietet demnächst einen Selbstfürsorge Workshop für Mütter an
Der Familienalltag hat Eltern ganz schön fest im Griff. Die eigenen Bedürfnisse kommen dabei häufig viel zu kurz oder werden gar nicht mehr beachtet. In diesem Workshop soll es darum gehen sich bewusst zu machen, was es für das ganze Familiensystem bedeutet, wenn Eltern es schaffen sich oft genug etwas Gutes zu tun. Mit ausgewählten Übungen, sowie Zeit für Austausch und Anregungen, kann es gelingen anschließend ein wenig mehr Selbstfürsorge in den Familienalltag zu integrieren.

Termin : Samstag, der 28.09.2024 , 10:00 – 16.00 Uhr

Ort: Familienzentrum, Bahnhofstr.27 in 31655 Stadthagen

Leitung: Jana Gladbach

Kostenfrei, Getränke inclusive, bitte für die Mittagspause einen kleinen Snack für ein buntes Buffet mitbringen, so können wir alle zusammen etwas essen.

Anmeldung: bis zum 16.09.24 / Tel: 05721.8901011 oder

E-Mail: familienzentrum@stadthagen.de

