



In Kooperation mit dem
Familienzentrum Rudersdorf/Gernsdorf

Elternbildung

In der Hektik des Alltags – Ruhe und Entspannung finden

Manchmal braucht man einfach nur Ruhe....

In dieser herausfordernden Zeit ist es sehr wichtig, dass wir als Eltern lernen, wie wir uns entspannen und Stress abbauen können - damit wir gelassener unseren Familien/Alltag meistern können.

An diesen 3 Abenden erfahren Sie mehr über die Methode der Selbstentspannung, um zu vertiefter Erholung in kurzer Zeit zu gelangen. Somit erreichen wir ein insgesamt positives Verhältnis zum eigenen Körper. Sie erhalten Tipps, um Stress abzubauen und Ängste zu überwinden.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, Kissen, Decke und was zu trinken

- 3 Abende:** Mittwoch 01.09.2021, 08.09.2021 und 15.09.2021
19.30 - 21.00 Uhr (kostenfrei)
- Referenten:** Carmen Siegert (Entspannungstherapeutin)
- Ort:** Familienzentrum in Rudersdorf
- Anmeldung:** 02737/93220