

Gestresst vom Familienalltag?

Fehlt es an Zeit für die wirklich wichtigen Dinge?



Foto von JackF

Termin

07. November 2024 (Donnerstag)
15:00–17:00 Uhr

Ort

Familienzentrum am Nauener Platz
Schulstr. 101, 13347 Berlin

Leiter

Christina Kirves, systemischer Coach und
Entspannungspädagogin

Kosten

4 Euro

Anmeldung

familienbildung@dfv-berlin.de
030 453 001 10

Ein stressiger Familienalltag macht es oft schwer, in Ruhe und mit Abstand auf die unterschiedlichen Stressfaktoren zu blicken. Dabei ist ein genaueres Hinschauen der erste Schritt, um bewusst etwas ändern und gelassener durch den Familienalltag gehen zu können.

In unserem Workshop wollen wir gemeinsam praktische Lösungen für die individuelle Alltagsorganisation finden. Dabei steht besonders der Erfahrungsaustausch mit anderen Familien im Vordergrund.

Zudem werden vielfältige Anregungen und Techniken vermittelt, um den Familienalltag strukturierter gestalten und sich noch besser um die eigene Selbstfürsorge kümmern zu können. Der Workshop richtet sich an Eltern, Erziehende und alle, die ihren Familienalltag bewusster und entspannter gestalten möchten.

GEFÖRDERT DURCH		
Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie	BERLIN	

 **Deutscher
Familienverband**
Landesverband Berlin e.V.

