

Auszeit vom Alltag – Eine Stunde Zeit für mich

Ein Online-Kurs für Mütter

Mutter-Sein kennt keinen Feierabend.

Ob in Partnerschaft lebend, besonders aber als Alleinerziehende: Kinder, Haushalt, Berufstätigkeit und vieles mehr unter einen Hut zu bringen ist oftmals schwierig und anstrengend. Wichtig ist es deshalb, auch auf sich selbst zu achten und den eigenen Akku regelmäßig aufzuladen.

Inhalte des Kurses:

- Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen
- Tipps zur Selbstfürsorge
- Strategien im Umgang mit den eigenen Belastungsgrenzen im Alltag

Referentin:

Sylvia Nogens
Gesundheitspraktikerin
Psychologische Beraterin

Das Angebot ist kostenfrei und richtet sich an Mütter mit (Klein-)kindern.

Die Treffen finden an **8 Dienstagen** in digitalem Format auf der Plattform ZOOM statt. Der Link geht nach Anmeldung zu.

Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich.

Start: Di., 23.01.2024
immer von 19:30 - 20:30 Uhr

Information und Anmeldung

Marlene Clemens-Ottersbach
Sozialdienst katholischer Frauen
e.V. Bonn und Rhein-Sieg-Kreis



Sozialdienst katholischer Frauen e.V.
Bonn und Rhein-Sieg-Kreis
in Kooperation mit
Kath. Bildungswerk
Rhein-Sieg

02241 / 79 450
0160 95 47 15 63
elternraum@skf-bonn-rhein-sieg.de
www.skf-bonn-rhein-sieg.de