

ZEIT FÜR MICH- RAUS AUS DEM ALLTAG- REIN IN DIE ENTSPANNUNG



Datum

Donnerstags

11.09., 18.09., 25.09., 02.10.25

19.30-21.00 Uhr

KURSLEITUNG

Margret Dick

Master of Social Arts, Entspannungspädagogin

GEBÜHR

kostenfrei

ANMELDESCHLUSS

1 Woche vor Kursbeginn



ORT UND ANMELDUNG

Familienzentrum Kita Kasimir
Pfarrstr.2
in Kreuztal
02732/5581369

Der Familienalltag ist oft herausfordernd – zwischen Arbeit, Haushalt und Kinderbetreuung bleibt kaum Raum für eigene Bedürfnisse. Unser neues Entspannungsangebot richtet sich speziell an Eltern, die sich eine kleine Auszeit vom Alltag gönnen möchten.

- Sanfte Entspannungsübungen (z.B. Progressive Muskelentspannung, Atemtechniken, Fantasiereisen)
- Achtsamkeitsimpulse für mehr Gelassenheit im Alltag
- Wissen über die Auswirkungen von Stress und Burnoutprävention
- Austausch mit anderen Eltern in geschützter Atmosphäre

Ziel: Innere Ruhe finden, neue Energie tanken und gestärkt in den Familienalltag zurückkehren.

Gönn Dir eine bewusste Pause – Du hast es dir verdient!

