

Ein Vortrags- und Gesprächsabend mit dem Thema:

„Pass auf dich auf“

Selbstfürsorge stärken!

(ggf. eine Onlineveranstaltung)

Die Belastungen vieler Familien sind im letzten Jahr so angestiegen, dass viele nicht mehr wissen, wo ihnen der Kopf steht. Homeschooling, Home-Office, die Angst jemand aus der Familie könnte an Corona erkranken u.v.m. haben dazu geführt, dass der Blick auf sich selbst und auf die eigenen Kräfte verloren gegangen ist.

An diesem Abend möchte ich Sie einladen wieder stärker den Blick auf sich selbst zu richten und mit Hilfe von Übungen die eigene Stärke wahrzunehmen.

Die Übungen sollen auch dazu dienen, dass Sie im Alltag darauf zurückgreifen können und lernen wieder besser und mehr auf sich selbst zu achten.

Termin: Im November 2021 von 19.00 – 20.30 Uhr

Der genaue Termin wird noch bekannt gegeben!!

Anmeldung bitte

per Mail an mail@kreisfamilienzentrum-borgholzhausen.de

oder telefonisch unter 0170 22 52 193



Referentin: Monika Causemann -Diplom- Pädagogin

Leiterin der Erziehungsberatungsstelle der Diakonie in Halle