Familie & Generationen

Frauenworkshop „ZEIT FÜR MICH“

04.05.2024 | 10 - 13 Uhr

Haus Werther
Schloßstr. 36
33824 Werther

Du stehst jeden Morgen auf und gibst dein Bestes, um deinen Job, deine Familie, deine Hobbies, dein Ehrenamt und Deine weiteren Rollen unter einen Hut zu bringen. Und was ist Dein eigentlicher Gedanke? „Ich hätte so gerne mal wieder so richtig Zeit für mich.“ Da haben wir einen Vorschlag für Dich: Wir geben diesem Gedanken Raum. Unser Workshop für Frauen ist sehr praxisorientiert. Kurzvorträge, Gruppen-, Einzelübungen und Diskussionen wechseln sich ab, dabei dürfen Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen natürlich nicht fehlen. Wir freuen uns auf einen intensiven Austausch untereinander, viele praktische Übungen und Impulse für mehr Gelassenheit und Entspannung im Alltag! Bequeme Kleidung, eine Decke oder Yogamatte o.ä. sind von Vorteil!

Anmeldungen über das Kreisfamilienzentrum FamoS e.V.: 05203-296066 oder per E-Mail an: info@famos-werther.de

Kooperation mit dem Verbund Familienzentrum und dem Kreisfamilienzentrum FamoS, Werther & der Gleichstellungsstelle der Stadt Werther

FAMOS Familien ohne Sorgen in Werther e.V.

Kreis Familienzentrum Kreis Gütersloh

ERZBISTUM PADERBORN

GOTT UND DIE WELT kefb Katholische Erwachsenen- und Familienbildung Ostwestfalen