

# SELBSTFÜRSORGE

**Oft bleibt im Alltag mit Kindern zu wenig Zeit, um aufzutanken und für sich selbst zu sorgen. Dabei sind diese Zeiten immens wichtig, um gesund zu bleiben und im Familienalltag gelassener zu sein.**

In individuellen Stunden können Sie sich eine **A U S Z E I T** vom Alltag nur für sich nehmen.

...Gedanken schweifen lassen und abschalten – mit Farben, Stiften und Pinseln, meditativem Malen, Musik, dem Spüren von verschiedenen Materialien wie Ton, mit Entspannungsübungen und einer Tasse Tee.



MELDEN SIE SICH  
GERNE FÜR EINE  
TERMINVEREINBARUNG

...Ich freue mich auf Sie!

Annemarie Mau

WO?

Blaue Welle  
Wilhelm-Osterhold-Stieg 23  
21035 Hamburg

ANMELDUNG & FRAGEN:

Lena Rosenkranz,  
Tel.: 040 24436297  
Mail: rosenkranz@drk-kiju.de

Das Projekt „ElternChanceN: Starke Eltern – starkes Hamburg“ wird im Rahmen des Programms „ElternChanceN – mit Elternbegleitung Familien stärken“ durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend und durch die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Bildung, Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend



Kofinanziert von der  
Europäischen Union