

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**

WANN?

**immer dienstags und freitags
nach Vereinbarung**

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