

ME-TIME für Eltern

Zeit zum Auftanken

Selbstfürsorge, sich Zeit für sich selbst zu nehmen,
ist eine Grundvoraussetzung um „gute Eltern“ sein
zu können. In diesem Kurs gönnst du dir eine kleine
Pause vom Alltag, um abzuschalten und durchzuatmen.

Mit Entspannungsübungen, Austausch im
Gespräch, Bewegung und kreativen Methoden
findest du in diesem Kurs Zeit für dich.

Start Do. 09.11.23 → 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Blaue Welle, Wilhelm-Osterhold-Stieg 23, 21035 Hamburg
Anmeldung im Büro der Kita Springmaus:
040-735 91 913 oder per Mail an: vonwesternhagen@drk-kiju

Leitung:
Claudia Guhl: Dipl. Pädagogin, Gestalttherapeutin

Die Teilnahme ist kostenlos.

Ich freue mich auf Sie.



www.drk-kiju.de

Starke Kinder – starkes Hamburg.

