

Stress? Anspannung?

Wenn sich die alltäglichen Belastungen im Familienleben häufen, kann sich dies schnell negativ auf die Gesundheit von Eltern und Kindern auswirken. **Entspannungsmethoden** können zu mehr Wohlbefinden beitragen und langfristig die Gesundheit positiv beeinflussen.

Online



- Erziehungsberatungsstelle -
Sozialdienst katholischer Frauen e. V. Dortmund
Joachimstr. 2 · 44147 Dortmund
Tel.: +49 (0231) 861085-15
Fax: +49 (0231) 861085-21
E-Mail: eb@skf-dortmund.de
Homepage: www.skf-dortmund.de

Um Sie als Eltern im Umgang mit Stress zu stärken, bieten wir **einen Online-Entspannungskurs an.**

Sie sind interessiert? Dann melden Sie sich bei uns im Sekretariat. Sobald sich genügend Interessent*innen gemeldet haben, werden wir Sie informieren.

Das Angebot ist **kostenfrei.**

WAS?

Entspannungsgruppe

mit Elementen aus dem autogenen Training und der progressiven Muskelentspannung

WER?

Eltern

WANN?

5 Termine immer **Montags**

15:00 – 16:00 Uhr

die Sitzungen finden **Online** statt.

Damit Sie online teilnehmen können benötigen Sie z.B. einen Laptop/Tablet o.ä. und eine Internetverbindung.

Wir schicken Ihnen vor dem jeweiligen Termin den **Link** zu, mit dem Sie dann teilnehmen können.

Es wäre gut, wenn Sie eine Matte oder Decke und ein kleines Kissen bereit halten.

Um sich schneller zu entspannen suchen Sie sich einen ruhigen Ort.

Wir freuen uns auf Sie!



- Erziehungsberatungsstelle -

Sozialdienst katholischer Frauen e. V. Dortmund

Joachimstr. 2 · 44147 Dortmund · Tel.: +49 (0231) 861085-15 · Fax: +49 (0231) 861085-21 · E-Mail: eb@skf-dortmund.de · Homepage: www.skf-dortmund.de