

## Herzliche Einladung zum Entspannungsseminar für Eltern von Kindern mit Beeinträchtigung

### IN DER DUNKLEN JAHRESZEIT



Wir laden Sie herzlich ein zu unserem Entspannungsseminar für Eltern von Kindern mit Beeinträchtigung.

Die dunkle Jahreszeit ist da und damit die Lust, es warm und gemütlich zu haben.

Für Eltern von Kindern mit Beeinträchtigung haben wir vom Projekt „Eltern Stärken“ das Seminar „Entspannung To-Go“ entwickelt. Wir bieten Ihnen einen Raum der Entspannung, in dem Sie zur Ruhe kommen und Abstand zu Ihrer täglichen Routine gewinnen können.

Wir stellen Übungen vor, die wissenschaftlich fundiert und gut in den Alltag zu integrieren sind.

Wir freuen uns darauf, Sie wiederzusehen und neue Eltern dabei zu haben.

Katharina Meier und Birgit Mallmann

**Termin:** 23. November 2023

**Zeit:** 17:30 – 20:00 Uhr

**Ort:** In der gemütlichen Bibliothek des Nachbarschaftshaus Urbanstrasse in Kreuzberg, Urbanstr. 21, 10961 Berlin Kreuzberg

**Trainerin:** Birgit Mallmann & Katharina Meier

**Anmeldung und Fragen:** Bis spätestens 21. November 2023 über [elternstaerken@pflegekinder-im-kiez.de](mailto:elternstaerken@pflegekinder-im-kiez.de) oder 01575-8897839

**Teilnehmer\*innenzahl:** mind. 5 Personen