



**familienzentrum**  
stadthagen

## Selbstfürsorge-erst recht wichtig im Familienalltag



**Das Familienzentrum bietet demnächst einen Selbstfürsorge Workshop für Mütter an**  
**Der Familienalltag hat Eltern ganz schön fest im Griff. Die eigenen Bedürfnisse kommen dabei häufig viel zu kurz oder werden gar nicht mehr beachtet.**  
**In diesem Workshop soll es darum gehen sich bewusst zu machen, was es für das ganze Familiensystem bedeutet, wenn Eltern es schaffen sich oft genug etwas Gutes zu tun.**  
**Mit ausgewählten Übungen, sowie Zeit für Austausch und Anregungen, kann es gelingen anschließend ein wenig mehr Selbstfürsorge in den Familienalltag zu integrieren.**

**Termin : Samstag, der 28.09.2024 , 10:00 – 16.00 Uhr**

**Ort: Familienzentrum, Bahnhofstr.27 in 31655 Stadthagen**

**Leitung: Jana Gladbach**

**Kostenfrei, Getränke inclusive, bitte für die Mittagspause einen kleinen Snack für ein buntes Buffet mitbringen, so können wir alle zusammen etwas essen.**

**Anmeldung: bis zum 16.09.24 / Tel: 05721.8901011 oder**

**E-Mail: [familienzentrum@stadthagen.de](mailto:familienzentrum@stadthagen.de)**

