



## „Alltagshelden“ - Gestärkt für den Erziehungsalltag Auszeitangebot für Eltern

Eltern sind wahre Alltagshelden. Selfcare und Resilienz sind dabei wichtige Faktoren zu einem gelingenden und erfüllenden Familienleben.

Nehmen Sie sich eine Auszeit, um selbst in Balance zu bleiben, den Alltag zu reflektieren, eine wohltuende Zeit zusammen mit anderen Eltern zu erleben und sich auf Stärkendes in Ihrem Leben zu fokussieren.

### Inhalte der Treffen:

- Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern
- Möglichkeit zur Reflektion aktueller Themen aus dem Familienalltag
- Thematische Impulse, praktische Anregungen
- Kreativangebote, Oasenelemente, Gute-Laune-Inspirationen

5 Termine je 2 Stunden,  
Start und Ort nach Absprache,  
bei Interesse einfach melden!  
-kostenfrei-

**Herzliche Einladung!**

Dipl. Sozialarbeiterin,  
Koordination Erwachsenen- & Familienbildung im Haus Nazareth,  
Eltern-Kind-Angebote \* Elterntreff Winterlingen \* Seminare für Erwachsene  
verheiratet, Mutter von zwei Kindern

Susanne Kopp  
0176/63401380

Susanne.Kopp@haus-nazareth-sig.de  
 erwachsenen\_familienbildung\_hn

