

Bin da! **Café Plus** – Info-Reihe für Familien

„Ich bin wichtig! –

Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern“

Referentin: Anja Wilkening, Syst. Familientherapeutin

Die Fragen der Eltern stehen im Vordergrund:

Was ist eigentlich Achtsamkeit und wie kann ich sie inmitten von allem auch manchmal der ganzen Katastrophe leben- so ganz praktisch ?

Ist es wirklich wichtig mich um mich zu kümmern und ist das nicht egoistisch?

Selbstfürsorge was bedeutet das denn nun wieder und warum und wieso sollte ich das tun wollen?

Wir folgen diesen und euren Fragen auf dem Weg zu mehr Kraft und Freude im Alltag.

Im Mittelpunkt steht die Möglichkeit zum persönlichen Austausch, um neue Ideen und Perspektiven für die eigene Situation entwickeln zu können.

Donnerstag, den 21. April 2022
10.00 – ca. 11.30 Uhr
im Kinder- und Jugendhaus Meriba,
Am Klosteramthof, Wennigsen

Um eine Anmeldung wird gebeten:

Bin da! – Nicole Scheumann, Binda.diakonieverband.hannover-land@evlka.de

Tel.: 0160-2482968