



Mehr Raum für dich:

Me-Time und Organisation im Alltag

In diesem Workshop wird gezeigt, wie du trotz der vielen Aufgaben als Elternteil wieder mehr Zeit für dich selbst findest. Wir erkunden gemeinsam, wie du deinen Alltag besser organisierst, Stress reduzierst und dir bewusst Auszeiten für deine eigene Erholung schaffst. Denn nur wenn du gut für dich sorgst, kannst du auch für deine Familie da sein. Hol dir praktische Tipps und Motivation, um deinen Alltag leichter und erfüllter zu gestalten!



Termin	09.11.2024, 09:00 - 14:00 Uhr Kinderbetreuung nötig? Sprechen Sie uns an!
Kosten	keine Kursgebühr - wir freuen uns über eine kleine Spende
Ort	Kinderschutzbund Augsburg, Volkhartstraße 2, 86152 Augsburg, 1. Stock
Leitung	Iolanda Coquio (Erzieherin / Elternbegleitung / Systemische Beraterin)

Information und Anmeldung: 0821 / 455 406 27
kids-mitte@kinderschutzbund-augsburg.de



GEMEINSAM
STARK FÜR KINDER
IN UND UM AUGSBURG!
www.kinderschutzbund-augsburg.de