Vortrag & Workshop für Eltern

Resilienz in Familien stärken

Achtsamkeitstechniken und Übungen zur Selbstfürsorge

- erfahren Sie, was Resilienz ist und wie sie sich im Kindesalter entwickelt.
- erleben Sie praktische Übungen und Achtsamkeitstechniken zur Stärkung Ihrer eigenen Resilienz und der Ihrer Kinder
- mit Tipps für Selbstfürsorge und eine gelassene Haltung

– kostenfrei –

Mittwoch, 25.11.26

19:00 - 20:30 Uhr

in der Ambérieugrundschule Mering

Anmeldung erforderlich unter:

familienstuetzpunkt-sued@kjf-augsburg.de

Referentin: Sandra Länger

-Pädagogin, Lehrbeauftragte, Buchautorin-

Veranstalter:

Familienstützpunkt Süd

KJF Kinder- und Jugendhilfe Wittelsbacher Land