

**Online- Elternabend:
„ Momente für mich:
Kleine Auszeiten mit
großer Wirkung“**



Der Alltag mit Kindern kann herausfordernd sein – zwischen Arbeit, Familienleben und Alltagsorganisation bleibt oft wenig Zeit für sich selbst. Doch kleine Pausen sind nicht nur wichtig für unser Wohlbefinden, sondern helfen auch, neue Energie zu tanken.

In diesem Elternabend erfahren Sie, wie Sie **kurze, aber effektive Auszeiten** in Ihren Tagesablauf integrieren können – ohne großen Aufwand. Wir schauen uns gemeinsam an:

- ✓ Warum kleine Pausen so wichtig für unsere Gesundheit und innere Balance sind.
- ✓ Wie bewusste Erholung unser Wohlbefinden und unsere Gelassenheit stärkt.
- ✓ Einfache und alltagstaugliche Entspannungsmethoden, Achtsamkeitsübungen und Atemtechniken.
- ✓ Wie Sie Ihre persönlichen **Mini-Auszeiten** gestalten und fest in den Alltag einbauen können – auch mit Ihren Kindern!

Freuen Sie sich auf eine entspannte und praxisnahe Runde mit vielen Anregungen für mehr **Ruhe und Energie im Familienalltag!**

 **Termin: 22.05.2025**  **19:00 – 21:00 Uhr**  **Online**

Bitte melden Sie sich bei Interesse bis zum 14.05.25 per E-Mail an:

n.risse@awo-ruhr-mitte.de



Ansprechpartner bei Rückfragen:

AWO- FZ "Zillertalstr"

Nicole Risse

Tele: 0234/ 538200

Die Kosten für diese Elternveranstaltung übernimmt das Familienzentrum und ist somit für alle Teilnehmer beitragsfrei!