

**NEUER  
TERMIN !!**

## Themenabend für Eltern

# Self-Care

Für mehr Entspannung und Gelassenheit im Alltag

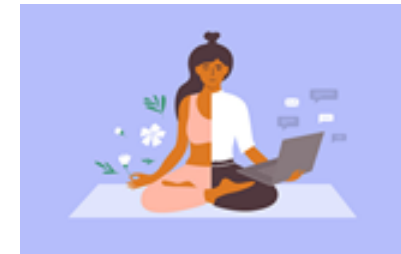
Jeder kennt sie: die ellenlange TO-DO Liste in unserem Kopf: Termine, Aktivitäten, Job, Kinder und Haushalt. Alles müssen wir unter einen Hut bekommen. Da werden ein paar herumstehende Schuhe oder eine nicht ausgeräumte Spülmaschine schnell zum großen Stressgefühl mit Konfliktpotenzial. Der Familienalltag muss gemanagt werden und das eigene Wohlbefinden kommt häufig viel zu kurz. Dafür bleibt einfach keine Zeit mehr übrig.

Wir verraten Euch an unserem Themenabend „Self-Care - für mehr Entspannung und Gelassenheit im Alltag“ wie mehr Gelassenheit in Euren Routinen möglich ist, Ihr in Eurem Alltag kleine Momente der Entspannung schaffen und einfach mal an Euch denken könnt.



**Donnerstag, 16. Mai 2024  
von 18.00 bis 19.30 Uhr**

**Familienzentrum Losheim  
Saarbrücker Straße 37  
66679 Losheim  
2. Obergeschoss**



Bitte meldet Euch bis spätestens Montag, 13.05.2024 bei Bianca Bieniek (Kindheitspädagogin, B.A.) unter [0175-44 72 800](tel:0175-4472800) an.

Das Beste: Der Themenabend ist komplett kostenlos für Euch.  
Habt Ihr noch Fragen? Dann meldet Euch einfach!

Wir freuen uns auf die Referentin und Expertin zum Thema „Entspannung und Gelassenheit im Alltag“ Babett Weyand und danken dem Kooperationspartner „Haus der Familie“ für die tolle Zusammenarbeit!