



Vortrag



Familienglück – wie Familien aus dem Hamsterrad kommen und eine gemeinsame Qualitätszeit innerhalb der Familie genießen können"

Online-Vortrag

Gute Eltern zu sein ist oft nicht einfach.

Mit unserer „Energietankstelle“ für Eltern möchten wir Ihnen helfen, selbst aufzutanken, wieder motiviert und mit neuer Kraft und neuen Ideen in den Familienalltag zu starten!

Kommen Sie an diesem Abend einfach nur „runter“ – auch via Onlinevortrag wird dies gut möglich sein. Lassen Sie sich durch einen erholsamen und entspannenden Abend führen, welcher durch Phantasiereisen, Übungen zur Stressreduktion im Alltag und dem Thema Familienglück umrahmt wird. Nehmen Sie auch viele Tipps mit nach Hause, wie Sie Ihren Familienalltag gemeinsam als Familie genießen können!

Referentin: Andrea Schmalzl, zertifizierte Lerncoach, Stress- und Entspannungstrainerin

Termin: 3. Februar um 19 Uhr

Ort: Online über Zoom

Anmeldung: erforderlich bei der vhs im Städtedreieck (info@vhs-staedtedreieck.de). Nach der Anmeldung erhalten Sie einen Link mit Anleitung zum Einloggen zum Onlinevortrag (über Zoom)

**Eine Initiative des
Lokalen Bündnisses für
Familien im
Landkreis Schwandorf
Kordinatorin:
Helga Forster -
Tel. 09431 / 471 – 357**

