Stress?
Anspannung?

Wenn sich die alltäglichen Belastungen im Familienleben häufen, kann sich dies schnell negativ auf die Gesundheit von Eltern und Kindern auswirken. **Entspannungsmethoden** können zu mehr Wohlbefinden beitragen und langfristig die Gesundheit positiv beeinflussen.

SkF

- Erziehungsberatungsstelle -
Sozialdienst katholischer Frauen e. V. Dortmund
Joachimstr. 2 · 44147 Dortmund
Tel.: +49 (0231) 861085-15
Fax: +49 (0231) 861085-21
E-Mail: eb@skf-dortmund.de
Homepage: www.skf-dortmund.de

Um Familien im Umgang mit Stress zu stärken, bieten wir **im Herbst 2023** jeweils eine **Entspannungsgruppe** für Eltern und Kinder an.

Sie sind interessiert? Dann melden Sie sich bei uns im Sekretariat. Sobald sich genügend Interessent*innen gemeldet haben, werden Sie informiert und die Gruppe startet.
Das Angebot ist **kostenfrei**.

WAS?	Entspannungsgruppen mit Elementen aus dem autogenen Training und der progressiven Muskelentspannung	
WER?	Eltern	Kinder (8-10 Jahre)
WANN?	Montags 16:30 – 17:30 Uhr die Sitzungen der Elterngruppe finden ohne Kinder statt	Mittwochs 15:30 – 17:00 Uhr die erste Sitzung der Kindergruppe findet mit Eltern statt, anschließende Sitzungen getrennt
	jeweils 6 Termine im Herbst 2023	
WO?	in der Erziehungsberatungsstelle des SkF Dortmund	

SkF
- Erziehungsberatungsstelle -
Sozialdienst katholischer Frauen e. V. Dortmund
Joachimstr. 2 · 44147 Dortmund · Tel.: +49 (0231) 861085-15 · Fax: +49 (0231) 861085-21 · E-Mail: eb@skf-dortmund.de · Homepage: www.skf-dortmund.de