



SOS
KINDERDORF
Berlin

Zeit für mich

Achtsamkeitsgruppe für Mütter



Gefördert von:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Senatsverwaltung
für Bildung, Jugend
und Familie

BERLIN



Wenn Sie

- einen stressigen Erziehungsalltag haben,
- sich oft überfordert und allein fühlen,
- Neues ausprobieren und für sich sorgen wollen,

dann laden wir Sie ein,

sich in einer geschützten Gruppe mit anderen Müttern auszutauschen und eine Pause vom Alltag zu erleben.



Wir beschäftigen uns mit

- Selbstfürsorge
- Entspannungsübungen
- Achtsamkeit im Familienalltag
- und sensibler Kommunikation mit ihren Kindern



Wann und wo?

- sechs Termine
- mittwochs 10 – 12 Uhr
- In der EFB des SOS Familienzentrums Hellersdorf
- Eine Kinderbetreuung ist leider nicht möglich.
- Eine Anmeldung ist dringend erforderlich!
- Bitte mit Betreff: Achtsamkeitsgruppe



Anmeldung:

EFB-Hellersdorf@sos-kinderdorf.de

Kontaktpersonen:

Liane Albrecht & Franziska Störl,
030 568910-0

**SOS-Kinderdorf Berlin
Familienzentrum Hellersdorf**

Alte Hellersdorfer Str. 77
12629 Berlin

Telefon +49 30 5689100

EFB-Hellersdorf@sos-kinderdorf.de



**Wir sind für Sie da:
Familienzentrum Hellersdorf**

