

# Gestresst vom Familienalltag?

Fehlt es an Zeit für die wirklich wichtigen Dinge?



Foto von JackF

## Termin

07. November 2024 (Donnerstag)  
15:00–17:00 Uhr

## Ort

Familienzentrum am Nauener Platz  
Schulstr. 101, 13347 Berlin

## Leiter

Christina Kirves, systemischer Coach und  
Entspannungspädagogin

## Kosten

4 Euro

## Anmeldung

familienbildung@dfv-berlin.de  
030 453 001 10

Ein stressiger Familienalltag macht es oft schwer, in Ruhe und mit Abstand auf die unterschiedlichen Stressfaktoren zu blicken. Dabei ist ein genaueres Hinschauen der erste Schritt, um bewusst etwas ändern und gelassener durch den Familienalltag gehen zu können.

In unserem Workshop wollen wir gemeinsam praktische Lösungen für die individuelle Alltagsorganisation finden. Dabei steht besonders der Erfahrungsaustausch mit anderen Familien im Vordergrund.

Zudem werden vielfältige Anregungen und Techniken vermittelt, um den Familienalltag strukturierter gestalten und sich noch besser um die eigene Selbstfürsorge kümmern zu können. Der Workshop richtet sich an Eltern, Erziehende und alle, die ihren Familienalltag bewusster und entspannter gestalten möchten.

GEFÖRDERT DURCH		
Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie	<b>BERLIN</b>	

 **Deutscher  
Familienverband**  
Landesverband Berlin e.V.

