



GOTT UND DIE WELT



In Kooperation mit dem  
Familienzentrum Rudersdorf/Gernsdorf  
Elternbildung digital



## In der Hektik des Alltags – Ruhe und Entspannung finden

### Manchmal braucht man einfach nur Ruhe....

In dieser herausfordernden Zeit ist es sehr wichtig, das wir als Eltern lernen, wie wir uns Entspannen und Stress abbauen können - damit wir gelassener unseren Alltag meistern können.

An diesen 3 Abenden erfahren Sie mehr über die Methode der Selbstentspannung, um vertiefte Erholung in kurzer Zeit und damit ein insgesamt positives Verhältnis zum eigenen Körper zu erreichen. Sie erhalten Tipps um Stress abzubauen und Ängste zu überwinden.

### ***Vorbereitung: Iso-Matte und was zu trinken bereitstellen***

Das Seminar findet über die Meeting-Software BigBlueButton statt. Zwei Tage vor Seminarbeginn erhalten Sie eine Bestätigung über Ihre Anmeldung, eine kurze Anleitung zum Meeting bei BigBlueButton und einen Teilnahme-Link für den Abend. Sie können mit einem PC, Tablet oder Smartphone teilnehmen.

**3 Abende:** **Mittwoch 10.03., 17.03. und 14.03.2021**  
**20.00 - 21.30 Uhr (kostenfrei)**

**Kursnummer:** **I4F1Y GE767**  
**Referenten:** **Carmen Siegert (Entspannungstherapeutin)**

**Ort:** **BigBlueButton**  
**Anmeldung:** **im Internet unter dem QR Code, [www.kefb.de/olpe](http://www.kefb.de/olpe) oder 02761/942200**

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie im Internet unter [www.kefb.de](http://www.kefb.de) u. in der KEFB Olpe, Friedrichstr. 4, **Bildnachweis: pixabay.com**)