

DONNERSTAG
1., 8., 15., 22.
Februar

10:00 – 11:30 Uhr

YOGA auf dem Stuhl

Mit achtsamer Atmung und Bewegung im Augenblick sein - fördert das Wohlbefinden, die Beweglichkeit und die Durchblutung des Körpers. Egal, ob Sie sich zu dick, zu steif, zu alt ... fühlen, die Übungen sind leicht auszuführen und wirkungsvoll für mehr Lebensfreude, Frische und innere Ruhe im Alltag.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Familienstützpunkt
SkF
Heiliggrabstraße. 14

DONNERSTAG
1., 8., 15., 22.
Februar

10:30 – 12:00 Uhr

Begleitete Selbsthilfegruppe
KRISE NACH DER GEBURT

Das Baby ist auf der Welt und das Umfeld erwartet eine strahlende Mutter. Die Realität sieht leider manchmal anders aus... Sie sind nicht allein!

Wenn Sie sich gerne mit anderen betroffenen Frauen austauschen wollen, sind Sie herzlich eingeladen!

OASE Begegnungs-
stätte (SkF)
Luitpoldstraße 28

MONTAG,
5. Februar,

09:00 – 12:00 Uhr

ELTERNFRÜHSTÜCK

Wir laden Sie ein, andere Eltern im gemütlichen Rahmen kennenzulernen, sich auszutauschen und Neues zu erfahren. Dieses Mal wollen wir gemeinsam kochen und es uns natürlich auch schmecken lassen. Ihre Kinder sind natürlich auch herzlich willkommen.

Familienstützpunkt
SkF
Heiliggrabstraße 14

MONTAG
22. Februar

09:00 – 11:00 Uhr
(20 Treffen)

ELTERN-AG

Sie wollen sich gerne mit anderen Eltern zum Thema Erziehung austauschen? Und dazu wollen Sie viel Spaß erleben? Dann kommen Sie zur ELTERN-AG! Freuen Sie sich auf...

- ... eine Auszeit vom Alltag
- ... viel Spaß für die ganze Familie
- ... tolle Ideen zur Kinderbeschäftigung
- ... regelmäßige Überraschungen
- ... Antworten auf ihre Erziehungsfragen
- ... die Möglichkeit andere Familien kennenzulernen
- ... eine freundliche Kinderbetreuung

Anmeldung unter (0951) 9 86 87 21

Familienstützpunkt
SkF
Heiliggrabstraße 14