



Hier werde ich mir was Gutes tun! Auszeit für alleinerziehende Eltern

Kostenlos

Kostenloses Angebot des Trägers STA.F.F.-
Starke Brücken für Familien GmbH und dem
Nachbarschaftshaus Kiezspinne

*Selbstfürsorge im Alltag von
Alleinerziehenden*



© congerdesign auf pixabay



Hier werde ich mir was Gutes tun! Auszeit für alleinerziehende Eltern

Kostenlos

Kostenloses Angebot des Trägers STA.F.F.-
Starke Brücken für Familien GmbH und dem
Nachbarschaftshaus Kiezspinne

*Selbstfürsorge im Alltag von
Alleinerziehenden*



© congerdesign auf pixabay



Hier werde ich mir was Gutes tun! Auszeit für alleinerziehende Eltern

Kostenlos

Kostenloses Angebot des Trägers STA.F.F.-
Starke Brücken für Familien GmbH und dem
Nachbarschaftshaus Kiezspinne

*Selbstfürsorge im Alltag von
Alleinerziehenden*



© congerdesign auf pixabay

Wie sieht das Angebot aus?

„Hier werde ich mir was Gutes tun!“ Unter diesem Motto treffen wir uns und werden gemeinsam eine gute und erholsame Zeit verbringen. Wir lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, gut für uns selbst zu sorgen, gerade an einem anstrengenden Tag.

Was erwartet uns:

- Entspannungsübungen
- leichte Bewegungseinheiten
- Ausflüge in die nahegelegene Natur
- Tee selbst herstellen
- Rezepte für leichte und gesunde Snacks
- Alkoholfreie Cocktails
- Kosmetik selbst herstellen u.v.m.

Der Austausch untereinander stärkt uns gegenseitig.

Wir treffen uns **jeden Mittwoch von 14:00 – 16:00 Uhr im Familienzimmer des Nachbarschaftshauses Kiezspinne**, Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin
Erstes Treffen: 12.08.2020

Fragen gerne an:

Szandra Nagy
Mobil: 01590 - 63 71 321
E-Mail: szandra.nagy@starke-bruecken.de

Mit freundlicher Unterstützung durch:

Wie sieht das Angebot aus?

„Hier werde ich mir was Gutes tun!“ Unter diesem Motto treffen wir uns und werden gemeinsam eine gute und erholsame Zeit verbringen. Wir lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, gut für uns selbst zu sorgen, gerade an einem anstrengenden Tag.

Was erwartet uns:

- Entspannungsübungen
- leichte Bewegungseinheiten
- Ausflüge in die nahegelegene Natur
- Tee selbst herstellen
- Rezepte für leichte und gesunde Snacks
- Alkoholfreie Cocktails
- Kosmetik selbst herstellen u.v.m.

Der Austausch untereinander stärkt uns gegenseitig.

Wir treffen uns **jeden Mittwoch von 14:00 – 16:00 Uhr im Familienzimmer des Nachbarschaftshauses Kiezspinne**, Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin
Erstes Treffen: 12.08.2020

Fragen gerne an:

Szandra Nagy
Mobil: 01590 - 63 71 321
E-Mail: szandra.nagy@starke-bruecken.de

Mit freundlicher Unterstützung durch:

Wie sieht das Angebot aus?

„Hier werde ich mir was Gutes tun!“ Unter diesem Motto treffen wir uns und werden gemeinsam eine gute und erholsame Zeit verbringen. Wir lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, gut für uns selbst zu sorgen, gerade an einem anstrengenden Tag.

Was erwartet uns:

- Entspannungsübungen
- leichte Bewegungseinheiten
- Ausflüge in die nahegelegene Natur
- Tee selbst herstellen
- Rezepte für leichte und gesunde Snacks
- Alkoholfreie Cocktails
- Kosmetik selbst herstellen u.v.m.

Der Austausch untereinander stärkt uns gegenseitig.

Wir treffen uns **jeden Mittwoch von 14:00 – 16:00 Uhr im Familienzimmer des Nachbarschaftshauses Kiezspinne**, Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin
Erstes Treffen: 12.08.2020

Fragen gerne an:

Szandra Nagy
Mobil: 01590 - 63 71 321
E-Mail: szandra.nagy@starke-bruecken.de

Mit freundlicher Unterstützung durch: