

# ElternSEMINAR

## Stressbewältigung für Mama und Papa

Jetzt mit Kinderbetreuung!



**Donnerstag 12.04.18 | 17.00 Uhr – 19.00 Uhr**

Eintritt: 20,- € / 10,- €

Zschochersche Str. 1b | 04177 Leipzig

**Psychotrauma Zentrum**

Leipzig e.V.



# ElternSEMINAR

## Stressbewältigung für Mama und Papa

Familie ist eine Herausforderung, wenn nicht die größte und schönste. Trotzdem gibt es im Alltag immer wieder Situationen die uns unsere Grenzen aufzeigen und wenig Raum zum Durchatmen bieten. Sich zu besinnen und eigenen Ressourcen im Blick zu haben ist ein guter Weg lange und gerne „Durchzuhalten“.

Dieses Seminar kann Sie unterstützen wieder Kräfte zu aktivieren die Ihnen die Freude an dieser wunderbaren Aufgabe erhalten oder zurückbringen. Denn gute Selbstfürsorge lässt Sie auch gut und gerne für Andere sorgen.

Im Idealfall sollten beide Elternteile teilnehmen, um sich im Alltag bei der Umsetzung des Erlernten auch längerfristig gut unterstützen zu können.

***„Wir haben ein offenes Ohr für Ihre Fragen und Sorgen“***

Sabine Kälber

Dipl.Biologin, exam. Kinderkrankenschwester, SAFE-Mentorin mit zahlreichen Weiterbildungen auf dem Gebiet der bindungs- und bedürfnisorientierten Elternberatung, langjährige Tätigkeit im klinischen Bereich der Neonatologie sowie seit 2015 als Case Managerin (DGCC) in der Elternbegleitung.

Datum: 12.04.2018

Uhrzeit: 17.00 Uhr – 19.00 Uhr

Kosten: 20,- € / 10,- €

Ort: Psychotrauma Zentrum  
Zschochersche Str. 1b  
04177 Leipzig

[www.psychotraumazentrum-leipzig.de](http://www.psychotraumazentrum-leipzig.de)

[info@psychotraumazentrum-leipzig.de](mailto:info@psychotraumazentrum-leipzig.de)

Zschochersche Straße 1b | 04177 Leipzig

Psychotrauma Zentrum

Leipzig e.V.

