

26H1E02F Wirksam durch den Erziehungsalltag 2. Modul: Strategien zur Selbstfürsorge

Beginn	Donnerstag, 24.09.2026, 15:00 - 18:15 Uhr
Kursgebühr	13,96 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Sabine Gesche
Informationen	Zielgruppe: Eltern und weitere Menschen, die Interesse an den Themen haben
Kursort	, Karl-Marx-Straße 17, 15517 Fürstenwalde

Die Reihe besteht aus 4 Modulen zu je 4 UE, die fortlaufend oder separat belegt werden können.

Modul 2: Strategien zur Selbstfürsorge und Auftanken:

- Aspekte der Selbstfürsorge, eigene Bedürfnisse, Inseln im Stressmeer
- Aspekte von Achtsamkeit im Denken und Handeln
- Wie kann ich als Elternteil gut für mich selbst sorgen, meine Akkus aufladen, um gestärkter für mein Kind zu sorgen?

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.09.2026	15:00 - 18:15 Uhr	Seminarraum 1

[zur Kursdetail-Seite](#)