

Einladung zum Online-Kurzworkshop

Wie schöpfe ich Kraft in dieser Zeit?

Kurzworkshop mit Astrid Siewert

Mittwoch, 28.4.2021, 20.00- 21.30 Uhr

Dieser digitale Abend für Eltern ist eine Einladung, in dieser besonderen Zeit das Hamsterrad anzuhalten.

Nutzen wir die Zeit, in der unsere gewohnten Muster nicht mehr so gut funktionieren:

Ablenken durch shoppen?; Fröhlichkeit in geselliger Runde?; Austoben im Sportverein? – gestrichen!

Stattdessen: Homeschooling, Homeoffice, Isolation - in Familie und Partnerschaft steigt der Druckpegel.

Was bleibt auf der Strecke? Ohne Ausgleich können wir innere Themen nicht mehr so gut unter dem Deckel halten.

Wir können die Zeit als Entwicklungschance sehen:

Ein Abend, um sich auszutauschen, neue Sichtweisen zu entdecken, zur Ruhe zu kommen, kleine Erfahrungsübungen zum Kraftschöpfen erleben.

Bei Interesse bieten wir einen Folgetermin an. Ich freue mich, Sie ein Stück des Weges wertschätzend und stärkend zu begleiten.

Astrid Siewert

eigene Praxis für körperorientierte Psychotherapie und Coaching

Bitte melden Sie sich per Mail an bis Mittwoch, den 21. April 2021, unter kita.st.nikolaus@pfarrverband-bonn-sued.de im Familienzentrum.