



Glückliches Familienleben durch Resilienz 2.0

Online Aufbau-Workshop für mehr Resilienz, Glück und Positivität im Familienalltag

In vier weiteren Workshops tanken wir Kraft, sammeln Inspirationen und leben Family Empowerment. Mit noch mehr Resilienz, Positivität und Sinnfluencing können wir - trotz aller Herausforderungen und negativen Nachrichten um uns herum - einen glücklichen Familienalltag kreieren! Im Online-Workshop 2.0 erlernen wir mit neuen Übungen der Achtsamkeit und einem stärkendem Resilienz-Training, wie wir mehr Glück empfinden und es unseren Kindern vorleben. Außerdem fördern wir unsere individuelle Resilienz und erlernen praxiserprobte Methoden & Tools wie wir uns gegenseitig besser verstehen und mehr Erfüllung im Hier und Jetzt miteinander erleben.

| | |
|------------|--|
| Mit: | Stephanie Hülsewede |
| Termine: | ab Donnerstag, 19.10.2023 (4x) 20:00 – 21:30 Uhr |
| Kosten: | EUR 40,00 |
| Kurs-Nr.: | 2302613033 |
| Ort: | Digital |
| Anmeldung: | Online über QR Code oder an zube@asg-bildungsforum.de |



In Zusammenarbeit mit:
Familienzentrum St. Cäcilia
Am Mönchgraben 47