



Kommunale Kinder-, Jugend- und Familienhilfe Frankfurt am Main

Bild: [Marco Verch](#) unter [Creative Commons 4.0](#)



Elternworkshop 2026 „So geht's mir gut“

Mit Selbstvertrauen und innerer Stärke durch den Familienalltag

4 Termine in 3 Monaten in denen es um **SIE** geht!

Wir, Kristin Krebs und Bianka Rudolph, freuen uns darauf gemeinsam mit ihnen:

- Ressourcen zu entdecken und weiter auszubauen
- Ideen, um Stress zu reduzieren, zu entwickeln

Wir bieten:

- Austausch und Kontakt zu anderen Eltern
- Techniken zur Entspannung, um gut auf sich zu achten
- Wissen und Methoden zur Stärkung der Selbstwirksamkeit
- Gemeinsames Üben für mehr Gelassenheit im Alltag

Wir treffen uns dazu immer **mittwochs** von **16:00 – 18:00 Uhr an diesen Tagen:**

21.10.2026, 28.10.2026, 11.11.2026, 09.12.2026

in der Kinder- Jugend- Elternberatungsstelle Sachsenhausen, Metzlerstraße 34, 60594 Frankfurt.

Anmeldung bis zum 14.10.2026

unter: 069 212 35126 oder info.kjeb-sachsenhausen@stadt-frankfurt.de

Betreff „Elternworkshop 2026“ dazu noch Name und Kontaktdaten

Es werden 10 Plätze angeboten und eine Nachrückerliste bis zum 1. Termin geführt.

(Interesse aber die Termine passen nicht? – Bitte trotzdem Ihr Interesse für neuen Durchlauf ankündigen!)