



## Kinder-,Jugend-,Elternberatung Gallus

Stadtverwaltung (Betrieb 57), 60275 Frankfurt am Main

Auskunft erteilt	Zimmer 202
Telefon Durchwahl 069 212 35993	Fax 069
E-Mail	
Ihre Nachricht / Ihre Zeichen	Unsere Zeichen
PLZ 60326	Dienstgebäude Kostheimer Straße 11-13
Datum 01.11.2022	

„In der Ruhe liegt die Kraft“

## Entschleunigungsgruppe für Mütter in türkischer Sprache

Liebe Mütter,

kleine Freiräume im Alltag und Momente, in denen Sie sich entschleunigen können und Kraft tanken, helfen dabei Ihren Alltag ruhiger zu gestalten und mit Ihren Kindern gelassener umzugehen.

Wir bieten Ihnen in unserer Beratungsstelle eine Entschleunigungsgruppe (max. 5 Personen) an. Ziel ist es den alltäglichen Stressoren auf die Spur zu kommen, eigene Kraftquellen bewusst wahrzunehmen, zu erweitern sowie das Erlernen von Entspannungstechniken und Methoden, die Sie im Alltag leicht umsetzen können.

Die Gruppe trifft sich 8 x jeweils für 1,5 Stunden freitags in der Zeit von 10:00 bis 11:30 Uhr. Wir starten am 10. Februar 2023, der Kurs endet am 31. März 2023.

Anmeldung bitte bis zum 01.02.2023 in unserem Sekretariat, Tel. 212-35 993 oder direkt bei Frau Söylemez unter der Telefonnummer 212-404 91. Bitte sprechen Sie Ihren Namen und Ihre Telefonnummer auf unseren Anrufbeantworter, falls Sie uns persönlich nicht erreichen. Wir rufen Sie zurück. Der Kurs ist kostenfrei (die Anmeldung ist verbindlich).

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke zum Zudecken und wenn vorhanden eine Iso-Matte o.ä. mit.

Leitung: Nuran Söylemez