



Fühl



Dich

gut

Immer mehr Kinder fühlen sich im Alltag stark unter Druck gesetzt und überfordert. Dadurch leidet ihr seelisches und körperliches Wohlbefinden.

Mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen können sie als Familie lernen, Bedürfnisse besser wahrzunehmen, ausgeglichener zu werden und so Stress zu reduzieren.

Kommt mit auf eine Reise
& verbringt eine ganz

besondere Zeit!

In Form von Entspannungsübungen,
Fantasiereisen & Spielen, u.v.m.

Für wen? Kinder ab 4 Jahre + 1 Elternteil
Wann? Mittwoch von 16:30 - 17:30 Uhr

- 14.02.
- 13.03.
- 17.04.

Wo? Kinderschutzbund OV Zittau e.V.
Neustadt 42, 02763 Zittau

Kosten: Erwachsene 3,-€ und Kinder 2,- € (pro Termin)

Anmeldung: 03583 7965573 oder 0157 721 117 58
familienbildung-pr5@dksb-zittau.de

