

Lernen Sie gemeinsam mit uns Ihre Ressourcen zu stärken!

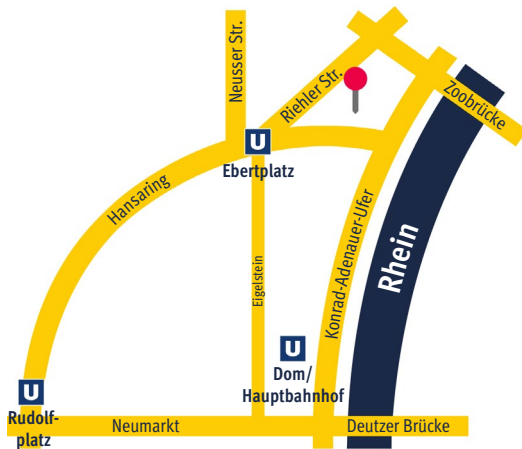
Sie haben Fragen oder möchten sich anmelden?
Schicken Sie mir gerne eine Mail oder rufen Sie mich an:

Mi So Park

0159 / 04 34 97 67
mpark@stiftung-leuchtfeuer.de

Wann & Wo?

Jeden Dienstag von 11:30 bis 13:00 Uhr (nicht in den Schulferien) in der Zentrale der Stiftung Leuchtfeuer.



Stiftung Leuchtfeuer

Riehler Str. 6
50668 Köln

Tel: 0221 / 92 33 993

Fax: 0221 / 92 33 279

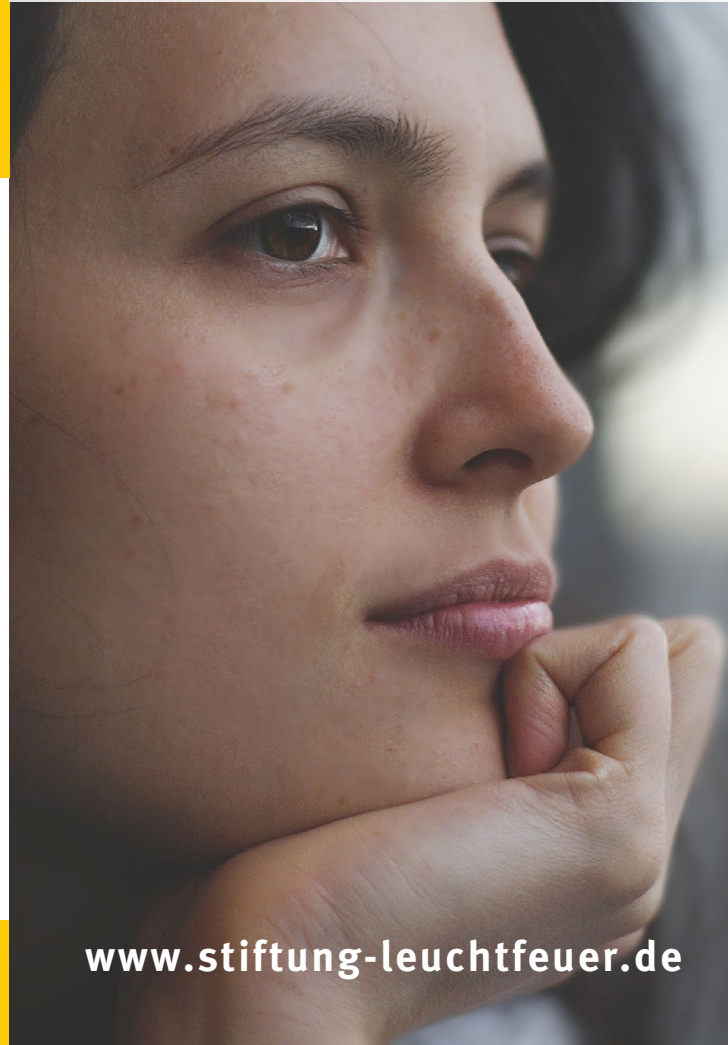
info@stiftung-leuchtfeuer.de

www.stiftung-leuchtfeuer.de



Ressourcen stärken!

Eine **offene Gruppe** für Eltern
mit psychischen Belastungen



www.stiftung-leuchtfeuer.de



Stiftung Leuchtfeuer

Gemeinnützige Stiftung zur Förderung
von Bildung, Ausbildung, Erziehung
und Rehabilitation

Wir stärken Ihre Ressourcen!

- Sie fühlen sich psychisch belastet?
- Sie wünschen sich Kontakt zu anderen Eltern?
- Sie möchten neue Strategien erlernen, um den alltäglichen Eltern-Stress besser zu bewältigen?
- Sie möchten neue Ressourcen in sich entdecken und dauerhaft abrufen können?

- Nach einem Konzept von Prof. Dr. Albert Lenz

- Im Auftrag der Stadt Köln

Unsere Themen:

- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Umgang mit Gefühlen
- Stressbewältigung
- Soziales Netzwerk



www.stiftung-leuchtfeuer.de



Die Teilnahme an unserer offenen Elterngruppe ist kostenlos.

Wir freuen uns auf Sie!

Unser Angebot für Sie

Mit unserer Elterngruppe bieten wir Ihnen einen geschützten Raum, in dem Sie sich mit anderen Eltern austauschen und voneinander lernen können. Wir pflegen einen respektvollen Umgang miteinander und stellen Diskretion und den Schutz Ihrer persönlichen Daten sicher. Unsere Elterngruppe bietet Ihnen einen Ort, um über Herausforderungen und positive Erfahrungen zu sprechen. Dabei werden Sie durch eine professionelle Moderation von einer pädagogischen Fachkraft begleitet.

Gut zu wissen!

Ihre Partnerin/ Ihr Partner ist herzlich willkommen! Begleitende Einzelgespräche sind zusätzlich möglich!