

ANMELDEKARTE

KURS: „ANHALTEN,
WAHRNEHMEN, AUFTANKEN“

Anmeldung

Hiemit melde ich mich verbindlich zum Kurs an (Alternativtermine sind ggf. möglich).

(Name, Vorname)

(Straße, PLZ, Ort)

(Telefonnummer)

(E-Mail)

Die Betreuung meiner Kinder ist für die Kursdauer gesichert.

Ich benötige für die Dauer des Kurses eine Kinderbetreuung.

(Name, Vorname des Kindes)

(Alter)

Datum

Unterschrift

ab 26.09.2019
17:30 Uhr

Kleve



Caritasverband
Kleve e.V.



Caritasverband
Kleve e.V.



Wer kennt das nicht: Haushalt, Kinder, Beruf, Termine ...
Vielfältige Verpflichtungen sind zu erfüllen und man fühlt sich zunehmend gehetzt, gestresst und überfordert. Unser Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit, den Herausforderungen des Alltags gelassener zu begegnen.

Nehmen Sie sich einmal wöchentlich Zeit, um in acht Terminen verschiedene Möglichkeiten kennenzulernen, etwas für sich zu tun. Dazu zählen Ruhe, Entspannung, Gemeinschaft und Austausch, um Ideen und Anregungen auszuprobieren.

Wir informieren Sie über Stress und seine Folgen und helfen Ihnen, Ihren persönlichen Stress zu bewerten. Sie lernen verschiedene Entspannungsverfahren kennen, probieren diese aus und finden heraus, welches Verfahren am besten zu Ihnen passt. Im „Genusstraining“ entdecken Sie, mit allen Sinnen bewusst zu genießen, sich Zeit zu nehmen und achtsam zu sein. Ideen und Tipps zum besseren Zeitmanagement helfen Ihnen, den Alltag besser zu strukturieren und den Zeitstress zu verringern.

Der Kurs beginnt am 26.09. und findet wöchentlich donnerstags um 17.30 Uhr statt. Die Dauer beträgt jeweils 1,5 Stunden. Kostenbeitrag: einmalig 10,- €

Ansprechpartnerin:

Silvia Rink
s.rink@caritas-kleve.de
Mobil: 0157 71965649

Caritasverband Kleve e.V.

Hoffmannallee 66 - 68
47533 Kleve
Tel.: 02821 7209-0
Fax: 02821 7209-290
info@caritas-kleve.de
www.caritas-kleve.de

Es handelt sich um ein durch den Kreis Kleve aus EFUS gefördertes Projekt. EFUS steht als Abkürzung für: Einelternfamilien fördern und stärken.

Sofern Sie eine Betreuungsmöglichkeit für Ihre Kinder benötigen, vermerken Sie dies auf der Anmeldekarte. Wir stellen für die Kursdauer eine Kinderbetreuung sicher.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und bitten um Ihre verbindliche Anmeldung bis zum 15.08.2019.



**Caritasverband Kleve e.V.
Frau Silvia Rink
Hoffmannallee 66 - 68
47533 Kleve**