

Selbstfürsorge als Elternteil

Weil du wichtig bist!

in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Pankratius Rinkerode

● Vor Ort

● Achtsamkeit

Eltern leisten täglich viel — begleiten, trösten, organisieren, stärken, oft bis zur Erschöpfung. Die eigenen Bedürfnisse rücken schnell in den Hintergrund. Dieser Abend macht Mut, sich selbst wieder bewusster wahrzunehmen: Warum Selbstfürsorge kein Luxus ist, sondern Voraussetzung für gelingende Elternschaft. Für mehr Balance, Energie und liebevolle Präsenz.

Themenabend für Mütter, Väter und alle, die Familie tragen

WANN UND WO?

Dienstag, 06. Oktober 2026
19:30-21:45 Uhr

Familienzentrum St. Pankratius
Stellastr. 4 - Drensteinfurt

mit Hanna Nienaber



**Anmeldung über den
Aushang in der KiTa**

Teilnahme kostenfrei
Kurs A7113-531

Kosten übernimmt das Familienzentrum



**Familienbildungsstätte
Ahlen**
Katholisches Bildungsforum



A7113-531

fbs-ahlen.de



Katholische
Kirchengemeinde
St. Regina

