

Jeden 1. Donnerstag im Monat...

...lassen wir die Seele baumeln

Termine: 6.7./3.8./7.9./5.10./2.11./7.12.2023

Uhrzeit: 9 – 11 Uhr



Dieser Vormittag ist für Mütter, Väter und alle, die mit Kindern leben. Wir erlauben uns bewusst eine Auszeit aus dem Familienalltag und nehmen uns Zeit für uns selbst.

Die Vormittage bestehen aus einer Kombination von Achtsamkeitsübungen (z.B. Meditation, Phantasie Reisen), angeleiteten Gesprächskreisen und kunsttherapeutischen und kreativen Angeboten.

Mögliche Themen für die Vormittage sind: Wie geht es mir heute, mein Platz in meiner Familie, darauf bin ich stolz (ein positiver Blick auf mich selbst und mein(e) Kind(er), das ist mir wichtig (persönliche Werte in der Erziehung), vom Umgang mit Stress, Erziehung zwischen Gemeinschaft und Autonomie, Umgang mit Grenzen.

Das Angebot ist vom Amt für Kinder, Jugend und Familie gefördert und kostenfrei.

Mit Uli Schreiber, Sonderpädagogin (M.A.), angehende Kunsttherapeutin und Sabine Reiser, Sozialpädagogin (B.A.)

Wir freuen uns auf euch!!

Die **Anmeldung** erfolgt über den **Familienstützpunkt Oberammergau** unter Tel. 0160/7421680 oder per Email unter Sabine.Reiser@caritasmuenchen.org. Die Gruppe ist offen – d.h. ihr könnt an allen oder einzelnen Vormittagen teilnehmen.

Bildquelle: eigene/Uli Schreiber

Familienstützpunkt Oberammergau, Ettaler Straße 57e, 82487 Oberammergau, 0160/7421680
Caritas-Zentrum, Dompfaffstr. 1, 82467 Garmisch-Partenkirchen, 08821/94348-40
www.caritas-gap.de
www.gemeinde-oberammergau.de/de/leben-in-oberammergau/familienstuetzpunkt