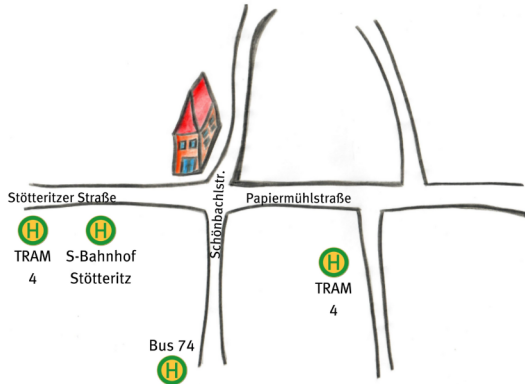




Schönbachstr. 77
04299 Leipzig



Ansprechpartnerin:



Anja Kunze
0176/80463484

familienbildung-suedost@dksb-leipzig.de



Der Kinderschutzbund
Ortsverband Leipzig

Geschäftsstelle:
Deutscher Kinderschutzbund Leipzig
Johannisallee 20, 04317 Leipzig

Spendenkonto:
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE21 3702 0500 0003 4676 01
BIC: BFSWDE33XXX

Das Familienzentrum Stötteritz ist
ein Wohlfühlort und
bietet vielfältige Kontakt-,
Austausch- und
Beratungsmöglichkeiten.

In Kitas und Schulen führen wir
thematische Elternveranstaltungen
und pädagogische
Workshops durch.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.

**Angebote
für Familien, Eltern
und pädagogische
Fachkräfte**



**Entspannung, Achtsamkeit
und Selbstregulation**



Der Kinderschutzbund
Ortsverband Leipzig

Stärkung für Körper, Geist und Seele

**Ausgleich
Harmonie**

2h Workshops

Entspannung

Erleben Sie unterschiedliche Entspannungsmethoden, mit denen Sie Anspannungen gesund abbauen können.

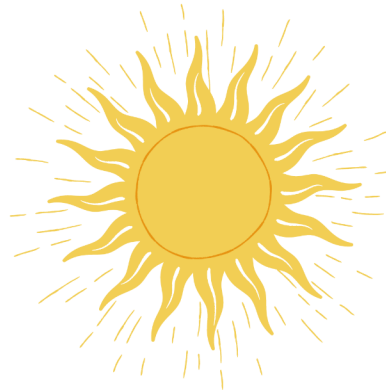
Achtsamkeit

Erfahren Sie Achtsamkeitsübungen, die Ihr Wohlbefinden und Ihr Umfeld positiv beeinflussen.

Für Eltern/ pädagogische Fachkräfte

Lernen Sie einfache und alltagsbewährte Entspannungs- und Achtsamkeitsmethoden kennen, die Sie sofort mit Kindern umsetzen können. Dadurch unterstützen und erweitern Sie die Selbstregulationsfähigkeiten und fördern einen gesunden Umgang mit Stressfaktoren.

**Wohlbefinden
Gesundes Körpergefühl**



Mögliche Stresssymptome könnten sein:

z.B. Aggression, Nägelkauen,
Konzentrationsprobleme,
Chronische Müdigkeit, Lernblockaden,
Rücken-, Bauch- und/oder Kopfschmerzen,
verminderte Impulskontrolle...

**Selbstregulations- und Co-
Regulationsfähigkeiten
erweitern**

Feedback

“Viele tolle Anregungen für zu Hause.
Angenehme Stimme
Toller Abend. Vielen Dank.”
Mutter

“Ein schöner Workshop, der nicht nur
viel Neues gebracht hat,
sondern auch für mich als
pädagogische Fachkraft ein
Augenblick der Entspannung war.
Ich habe neue Ideen für die
Arbeit sammeln können.”
Pädagogische Fachkraft

**WEITERE TERMINE
RUND UM FAMILIENBILDUNG
UND ANMELDUNG UNTER:**

