

## „Familienpause: Raus aus dem Alltagsstress“

In der heutigen schnelllebigen Zeit sind Momente der Entspannung manchmal knapp bemessen. Zwischen Arbeit, Schule, Kindergarten und den zahlreichen Verpflichtungen, die das Familienleben mit sich bringt, bleibt wenig Raum für Ruhe. Unsere Familienpause bietet Ihnen und Ihren Kindern eine kleine Auszeit aus dem stressigen Strudel. In der Gruppe werden wir verschiedene Entspannungsmethoden kennenlernen und ihre positive Wirkung auf Körper und Psyche erfahren. Unser Angebot umfasst einen einführenden Elternabend, gefolgt von vier Gruppensitzungen (je zwei Eltern- und Kindergruppen-Termine im Wechsel) und einem abschließenden Treffen (Eltern und Kinder), um die gemeinsamen Erlebnisse zu teilen. Wir freuen uns Ihnen eine wohlverdiente Pause zu schenken, um neue Kraft zu sammeln und die Bindung zu Ihren Kindern zu stärken, damit alle wieder gut gerüstet dem Alltag begegnen können.

**Einführungsabend (nur Eltern):** Donnerstag, 28.03.2024 von 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr

**Termine für Kinder:** Donnerstag, 4.04. + 18.04.2024 von 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr

**Termine für Eltern:** Donnerstag, 11.04. + 25.04.2024 von 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr

**Abschlusstreffen (Eltern und Kinder gemeinsam):** Donnerstag, 02.05.2024  
von 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr

**Kursleitung:** Linda-Marie Franz  
Psychologin M. Sc., Systemische Familientherapeutin

### Anmeldung, Information und Ort der Veranstaltung

Caritasverband im Tauberkreis e.V., Erziehungs- und Familienberatungsstelle  
Bismarckstraße 1, 97877 Wertheim

Anmeldung unter Telefon: 09341 9220-1025  
oder per E Mail: [beraten@caritas-tauberkreis.de](mailto:beraten@caritas-tauberkreis.de)

Keine Anmeldegebühr, unterstützt durch das Projekt



Anmeldeschluss: 25.03.2024