



Familienstützpunkt - digital -

Herzliche Einladung zu unserem Vortrag

"Gelassener durch den Familienalltag: Praktische Stressbewältigungsstrategien für Eltern"

Dienstag, 09.04.2024 um 20:00 Uhr

Wer kennt diesen Zustand nicht: die To-Do-Liste nimmt bedrohliche Ausmaße an, aber eine wohlverdiente Pause ist zeitlich nicht drin?

In diesem Workshop erkunden wir die Entstehung von Stress und seine Auswirkungen auf Sie und Ihre Familie. Sie erhalten praktische Einblicke in verschiedene Entspannungstechniken, die Ihnen helfen können, Stress abzubauen und eine gesunde Balance zwischen den Anforderungen des Familienlebens und Ihrem eigenen Wohlbefinden zu schaffen."

Referentin: Sandra Zöller, staatlich anerkannte Sozialpädagogin M.A. und zertifizierte Trainerin für Stressmanagement und diverse Entspannungstechniken

Beitreten Zoom Meeting

[2024_04_09_Digitaler_Vortrag_zur_Stressreduzierung](#)

Meeting-ID: 883 5177 8076

Kenncode: 893048



Teilnahme kostenfrei!

Bei Fragen: fsp-lindleinsmuehle@stadt.wuerzburg.de

Wir freuen uns auf viele Teilnehmer:innen!

Eure Würzburger Familienstützpunkte



**WIR
kommen zu
Euch nach
Hause!**