



**Kinder-,Jugend-,Elternberatung Gallus**

Stadtverwaltung (Betrieb 57), 60275 Frankfurt am Main

Auskunft erteilt Zimmer  
Frau Schindler 202

Telefon Durchwahl Fax  
069 212 35993 069 212 40188

E-Mail

Ihre Nachricht / Ihre Zeichen Unsere Zeichen

PLZ Dienstgebäude  
60326 Kostheimer Straße 11-13

Datum  
10.03.2017

*„In der Ruhe liegt die Kraft“*

## Entspannungsgruppe für Mütter

Liebe Mütter,

kleine Freiräume im Alltag und Momente, in denen Sie sich entspannen können und Kraft tanken, helfen dabei Ihren Alltag ruhiger zu gestalten und mit ihren Kindern gelassener umzugehen.

Wir bieten Ihnen in unserer Beratungsstelle eine Entspannungsgruppe (max. 7 Personen) an. Ziel ist es den alltäglichen Stressoren auf die Spur zu kommen, eigene Kraftquellen bewusst wahrzunehmen, zu erweitern sowie das Erlernen von Entspannungstechniken und Methoden, die Sie im Alltag leicht umsetzen können.

Die Gruppe trifft sich 10 x jeweils für 1,5 Stunden dienstags in der Zeit von 10:00 bis 11:30 Uhr. Wir starten am 25. April, der Kurs endet am 27. Juni 2017.

Anmeldung bitte bis zum 13.04.2017 in unserem Sekretariat, Tel. 212-35 993, der Kurs ist kostenfrei (die Anmeldung ist verbindlich)

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke zum Zudecken und wenn vorhanden eine Iso-Matte o.ä. mit.

Leitung: Nuran Söylemez