

Sie fühlen sich erschöpft, belastet, gestresst?

Gelassen durch den Familienalltag
Vortrag mit Austausch im Tageszentrum
Villa Vivendi mit der Psychologin Alina Contes

Seien sie im Austausch und erlernen sie mehr Gelassenheit!
Im Rahmen dieses Vortrages kommen Sie mit anderen Eltern in den Austausch, erhalten Anregungen für Aktivitäten mit ihren Kindern, erweitern Ihre Fähigkeiten in der Stressbewältigung und erproben praktische Methoden zur dauerhaften Reduktion von Stress.

Wann: *28.11.2025, von 14 -16 Uhr*

Wo: *Villa Vivendi*

Kaiser Wilhelm Straße 14

66740 Saarlouis

Anmeldung bis 23.11.2025 unter:

0163/7593379 oder Christian.Franke@vfs-saarlouis.de



**Family
Guide**
Saarlouis

