INFOBLATT

Caritasverband Düsseldorf

Grenzen in Bewegung

Ein Bewegungsangebot für Eltern im Familienzentrum

Liebe Eltern,

Strukturen in Bewegung
Zeit für dich, Kraft tanken, während dein Kind gut begleitet ist. Die Caritas lädt dich zu einer bewegten Elternveranstaltung im Familienzentrum ein.

Wie fühlen sich meine Grenzen an?
Wie kann ich sie wahrnehmen und ausdrücken?
Wie erkenne ich die Grenzen anderer?

Mit Bewegungen, Begegnungen und kleinen Übungen erfahren wir unseren persönlichen Raum, Nähe und Distanz auf eine lebendige und achtsame Weise.
Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
Ein Raum zum Ausprobieren, Wahrnehmen und Austauschen

Ziel:
- **Den eigenen Raum wahrnehmen**
- **Du spürst deinen Körper besser**
- **Du lernst andere Mütter kennen**
- **Impulse für den Familienalltag mitnehmen**

Wann: **Montag, den 12 Oktober von 09.30 Uhr – 11.30 Uhr**
Wo: **Familienzentrum Grashüpfer, Stoffeler Broich 57, 40225 Düsseldorf**

Kontaktdaten
Tanja van Schravendijk
Telefon: +49 211 8114104
E-Mail: grashuepfer@stw-d.de

Ich freue mich auf Dich.
Beste Grüße,

Ihre Mirian Pastor-Wilkesmann
Friedrich-Ebert-Str. 31
Telefon: 0211 / 171294-0
Mirian.Pastor-Wilkesmann@Caritas-duesseldorf.de