

Winter, Lockdown, Familie...

Ein Kurs zur Stärkung von Eltern in Zeiten vom Lockdown




Mit Kerstin Erl-Hegel

Winter, Lockdown, Familie und Homeschooling, soziale Isolation, Sorgen um Großeltern und Arbeit können uns belasten und Stress auslösen. Das führt im Leben mit Kindern häufig zu angespannten Situationen – manchmal auch mit Gebrüll und zugeschlagenen Türen. Unser neues **Online-Angebot** in der Gruppe bietet Ihnen **Unterstützung und praktische Hilfe**, die der ganzen Familie guttut:

- Mit der „**Coreszon* Garten Methode**“ lernen Sie, mit Stress besser umzugehen und sich stärker und wohler zu fühlen.
- Sie haben die Möglichkeit zum **kurzen Austausch** zu den wichtigsten Themen in dieser Zeit als Eltern

*CORESZON: Community Resilience Network. Eine gemeinnützige Initiative des UKEs Hamburg. <https://www.coreszon.com/de/>

Dienstags, 20:00 – 21:00 Uhr (über Zoom )
23.02. – 30.03. (6 Termine)
(Quereinstieg möglich)

Anmeldung: 428 76 41 51 oder
elternschulewilhelmsburg@hamburg-mitte.hamburg.de