

# Seelenfitness | 16.04.2024

Alltagspause, Selbstfürsorge und Kraft tanken

## FÜR ELTERN

- ist ein Angebot für alle Mütter und/oder Väter
- dient dem harmonischen Miteinander in Ihrer Familie
- damit Sie als tragende Säule fit bleiben

Weil die Belastungen aktuell in Familien sehr hoch sind, richten wir den Blick bewusst auf das Positive und bieten Ihnen Raum und Zeit für schöne Momente, Begegnungen und Freude.

### Wo und wann?

**Amanda-Wichern-Haus | Raum 4  
Evangelisches Johannesstift  
Schönwalder Allee 26 | Haus 12  
13587 Berlin**

**Dienstag 16.04.2024  
von 17:00 bis 20:00 Uhr**

Bei freien Plätzen ist eine telefonische Anmeldung bis kurz vor dem Termin möglich: **030 336 14 29**

Wir begeben uns gemeinsam auf die Suche nach den eigenen Kraftquellen.

Wir beschäftigen uns auch mit den Themen:

- Grundbedürfnisse
- Entstehung und Abbau von Stress
- Auswirkungen auf das Nervensystem
- Achtsamkeit

Wir plaudern darüber und üben, üben, üben und entwickeln gemeinsam hilfreiche Alltagsrituale für Sie in Ihrer Familie.

Es ist eine Zeit, die ganz Ihnen und Ihrem Wohlbefinden im Familienalltag gewidmet ist.

### FREI NACH DEM MOTTO:

*Geht es den Eltern gut,  
geht es den Kindern gut.*

Wir freuen uns auf Sie!

**Henriette Homoth  
Karin Löffelmann**



Johannesstift Diakonie Jugendhilfe gGmbH  
Erziehungs-, Familien- und Jugendberatung  
Kirchhofstraße 30 | 13585 Berlin  
[www.efb-berlin.de/beratungsstellen/jsd](http://www.efb-berlin.de/beratungsstellen/jsd)

Telefon 030 336 14 29

Email [bsspandau.jugendhilfe@jsd.de](mailto:bsspandau.jugendhilfe@jsd.de)