

## Angebote der Elternbildung

0 -14 Jahre

### Oasenzzeit für Eltern - eine Schatzsuche nach dem, was stärkt und glücklich macht

Wo liegen unsere Lebensquellen und Ressourcen verborgen? Welche Rituale und Gewohnheiten helfen uns, den Blick auf die guten und positiven Momente zu richten?

Neben wissenswerten Erkenntnissen aus der Resilienz- und Glücksforschung, soll auch Raum zum Zurücklehnen und Auftanken sein. Der Abend will Sie sensibilisieren, wie wichtig Self-Care im Elternsein ist.

Mit Impulsen, Gute-Laune-Gedanken, Musik und Fotocollagen dürfen Sie sich inspirieren lassen, was Selbstfürsorge für sie persönlich bedeutet. Ein Abend als Schatzsuche nach Stärkendem im Leben.



#### Referentin

##### Susanne Kopp

Dipl. Sozialarbeiterin (FH),  
Koordination des Bereichs  
„Erwachsenen- und Familienbildung“ im Haus Nazareth,  
Referentin in Elternbildungskursen und Seminaren im Bereich der Erwachsenenbildung mit Schwerpunkt Resilienz, Persönlichkeitsentwicklung, Lebenskunst und Self-Care.



#### Veranstalter

##### Kita Kinderneest Meßkirch

Margit Krumbholz

[kita-kindernest@messkirch.de](mailto:kita-kindernest@messkirch.de)

07575 2064110

**Di, 18.10.2022 | 19:00 Uhr**

Kita Kinderneest | Stockacher Straße 17  
88605 Meßkirch

Das Elternbildungsprogramm wird unterstützt durch:



Kieferorthopädie  
Bad Saulgau

happysmiles Markdorf



**we love your smile**  
www.happysmiles.de strahlendes Lachen ohne Zähne ziehen



Round Table 162



Landkreis  
**Sigmaringen**