



NEUES GRUPPENANGEBOT

Selbstfürsorge Workshops für Alleinerziehende im Kölner Norden

mit der evangelischen Hoffnungsgemeinde im Kölner-Norden

Als Alleinerziehende fühlen wir uns oft allein mit unseren Sorgen, außerdem nehmen wir uns wenig Zeit für uns selbst und stellen uns immer an das Ende der Nahrungskette. Deshalb möchten wir für euch Alleinerziehende eine Infrastruktur der Unterstützung aufbauen. Ab 2022 könnt ihr alle 2 Monate donnerstags von 16:45-18:15 Uhr an einem Gruppencoaching mit Kinderbetreuung teilnehmen und euch endlich ganz euch selbst widmen.

Zielgruppe:

Teilnehmen können alle alleinerziehenden Frauen, die sich endlich mehr Zeit für sich und Ihre Bedürfnisse nehmen möchten.

Kosten und Anmeldung:

10 Euro pro Termin
Termine sind unabhängig von einander
Anmeldung bis eine Woche vorher via Mail

Kinderbetreuung:

Kann optional genutzt werden (5 Euro pro Termin)

Potenzielle Themen sind u.a.:

Umgang mit Enttäuschung und dem Alleinsein
Selbstfürsorge in den Alltag integrieren
Vereinbarkeit von Kind/ Job und sich selbst

Ansprechpartnerinnen:

Caroline Uhl (Gruppenleitung):
info@caroline-uhl.com

Termine

17.02.

28.04.

23.06.

25.08.

20.10.

15.12.

Melde dich noch heute an
oder informiere dich über weitere
Angebote für Alleinerziehende
im Kölner Norden!