



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

EINLADUNG

ALLEINERZIEHEND – ZEIT FÜR MICH

Online-Kurs zum Stressabbau

**SEPTEMBER
2020**



ALLEINERZIEHEND – ZEIT FÜR MICH

Mit 100 Bällen gleichzeitig zu jonglieren – so fühlt es sich an, Alleinerziehend zu sein. Eine große Aufgabe, die Sie sicherlich jeden Tag fordert. Gut, wenn es dabei auch Momente der Entlastung geben kann.

Kursleiterin und Autorin Melanie Oehl zeigt Ihnen in diesem Seminar, wie Sie den Stress im Alltag reduzieren, selbst bei Kräften bleiben und Ihre persönlichen Stärken noch mehr ausnutzen können.

KURSTERMINE:

4. bis 25. September 2020

jeweils freitags von 10.00 bis 11.30 Uhr

Neben den vier Gruppenterminen können Sie kostenlos telefonische Einzelberatungen nutzen.

Online-Anmeldung zum 4-wöchigen Kurs unter
www.lzg-rlp.de/de/alleinerziehend.html

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Der Kurs findet Online via Zoom statt.
Die Zugangsdaten (Zoom-Link) erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

**DAS
ANGEBOT IST
KOSTENFREI!**

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

