

Fünfteiliger Kurs soll Müttern zu mehr Gelassenheit verhelfen

Pattensen. Mit einem Kurs unter dem Motto „Mums after work!“ wendet sich der Verein Mobile speziell an Mütter. Angesprochen sind Frauen, die sich mehr Gelassenheit und Leichtigkeit im Familienleben wünschen – egal, ob sie als Mütter Familienmanagerinnen in Vollzeit sind oder parallel berufstätig.

Die eigene Gesundheit im Blick zu behalten, ist bei allen Anforderungen gar nicht so leicht. Die fünf Abende sollen helfen, aufzutanken und wollen individuelle Anregungen bieten, um Alltag und Familienleben gelassen und mit Freude meistern zu können.

Die Diplom-Sozialpädagogin Stefanie Boese-Bellach gibt eine Einführung in das Thema individuelle Stressbewältigung und zeigt während des Kurses auch verschiedene Entspannungsmethoden. Zusätzlich sollen die Teilnehmerinnen persönliche Ressourcen erarbeiten zum entspannten Umgang mit herausfordernden Alltagssituationen.

Los geht es am Dienstag, 12. Mai, 20 bis 22 Uhr, im Mehrgenerationenhaus an der Göttinger Straße 25a. Nach Auskunft des Vereins Mobile werden von den Kosten, die 120 Euro betragen, von den Krankenkassen bis zu 80 Prozent übernommen. Weitere Informationen gibt es bei Mobile unter der Telefonnummer (051 01) 10 90 30 – dort können sich Interessierte auch anmelden.gal

Leine - Nachrichten v. 11.04.15