

Weil auch **allein erziehenden Powerfrauen** mal die Luft ausgeht...

**Kostenfreies
Gruppenangebot
zum ‚Luft holen
und Kraft tanken‘**

Sechs Treffen ab 2. Oktober, jeweils mittwochs 14 bis 16 Uhr



Gruppenangebot für allein erziehende Frauen

Durchatmen und neue Kräfte freisetzen: Dazu soll das kostenfreie Gruppenangebot der Jugend- und Familienberatungsstelle allein erziehenden Frauen verhelfen. Methoden zur Entspannung, Impulse zur Entdeckung der eigenen Kreativität sowie Gespräch und Austausch sollen helfen, die eigenen Kräfte und Ressourcen (wieder) zu finden.

Die Gruppe startet am **Mittwoch, 2. Oktober 2019**. Die insgesamt sechs Treffen finden jeweils mittwochs von 14 bis 16 Uhr im Caritashaus (Pfaffenstieg 12, 31134 Hildesheim) statt.

Anmeldung bis 27. September im Sekretariat der Jugend- und Familienberatungsstelle, Telefon: 05121 - 1677 226, jeb@caritas-hildesheim.de

Informationen bei Ingrid Frank, Telefon 05121 16 77 229,
oder Hannah Zingsheim, Telefon 05121 16 77 257.



Caritasverband für Stadt und Landkreis Hildesheim, Jugend- und Familienberatungsstelle,
Pfaffenstieg 12, 31134 Hildesheim, www.caritas-hildesheim.de