



Familienstützpunkt - digital -

Herzliche Einladung zu unserem Vortrag

"Gelassener durch den Familienalltag: Praktische Stressbewältigungsstrategien für Eltern"

Dienstag, 09.04.2024 um 20:00 Uhr

Wer kennt diesen Zustand nicht: die To-Do-Liste nimmt bedrohliche Ausmaße an, aber eine wohlverdiente Pause ist zeitlich nicht drin?

In diesem Workshop erkunden wir die Entstehung von Stress und seine Auswirkungen auf Sie und Ihre Familie. Sie erhalten praktische Einblicke in verschiedene Entspannungstechniken, die Ihnen helfen können, Stress abzubauen und eine gesunde Balance zwischen den Anforderungen des Familienlebens und Ihrem eigenen Wohlbefinden zu schaffen."

Referentin: Sandra Zöllner, staatlich anerkannte Sozialpädagogin M.A. und zertifizierte Trainerin für Stressmanagement und diverse Entspannungstechniken

Beitreten Zoom Meeting

[2024 04 09 Digitaler Vortrag zur Stressreduzierung](#)

Meeting-ID: 883 5177 8076

Kenncode: 893048



Teilnahme kostenfrei!

Bei Fragen: fsp-lindleinsmuehle@stadt.wuerzburg.de

Wir freuen uns auf viele Teilnehmer:innen!

Eure Würzburger Familienstützpunkte



**WIR
kommen zu
Euch nach
Hause!**



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



**Generationen
Zentrum
Matthias
Ehrenfried e.V.**

Meister Til und seine Stadt

Familienführung ab 5 - 99 Jahren

Sa. 13.4.24

10.00 – 11.30 Uhr

Mehrgenerationen

Referentin: Julia Pracher, Kunsthistorikerin M.A.

Teilnahmebeitrag: 6,00 €

Kinder ab 5 Jahren: 4,00 €

Anmeldung erforderlich! / TN-Zahl begrenzt!

Treffpunkt: Domplatz, Ecke Schuhgeschäft

für Kinder ab 5 Jahren mit Eltern oder Begleitperson

Einst wohnte der bedeutende Bildhauer Tilmann Riemenschneider in Würzburg. Madonnen, Grabmale, Kruzifixe,...viele entstanden aus seinen Händen. Wer war er? Steht sein Wohnhaus noch? Wieso hat er gegen den Bischof gekämpft? Diesen spannenden Fragen werden wir bei der Führung nachgehen.

Weitere Infos: www.generationen-zentrum.com

gefördert vom
 Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

 **Bistum Würzburg**
Christsein unter den Menschen



Generationen-Zentrum
Matthias Ehrenfried
Bahnhofstr. 4 - 6 | 97070 Würzburg
Telefon: 0931- 386 68 700
info@generationen-zentrum.com