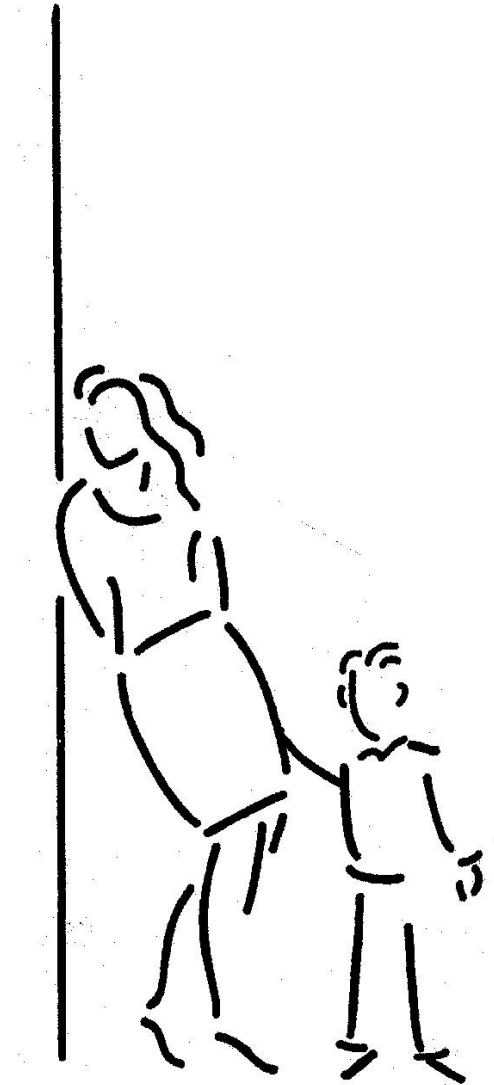


**Alleinerziehend**

**in**

**Erkelenz?**



# Präventives Elterntraining für Alleinerziehende

Beginn: 01. September 2015  
15:00 Uhr – 17:00 Uhr

Dauer: 20mal, jeden Dienstag

Ort: Familienzentrum Westpromenade 5,  
41812 Erkelenz

Kinder: Betreuung für Kinder  
von 0 -10 Jahren

Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei



## Anmeldungen und Ansprechpartnerin:

### Gleichstellungsbeauftragte

Elke Bodewein,  
Johannismarkt 17, 41812 Erkelenz  
Tel.: 02431 - 85248  
E-Mail: elke.bodewein@erkelenz.de

### Leiterin:

Elke Mazzoli-Bosbach  
Tel.: 0175/4102123  
E-Mail: burnout.beratung@gmx.de

## Inhalte und Ziele:

- Erfahrungsaustausch
- Gemeinsame Erarbeitung von Lösungen zu alltäglichen Problemen
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Entspannungstechniken
- Stress- und Konfliktabbau
- Achtsamkeitsübungen
- Stressbewältigung
- Energie für den Alltag sammeln
- Stabilisierung der Mutter/Vater/Kind-Beziehung
- Beratung zu pädagogischen Fragestellungen und Erziehungsschwierigkeiten
- auf Wunsch individuelle Beratungsgespräche

## Leitung:

Frau Elke Mazzoli-Bosbach  
(staatl. anerkannte Erzieherin,  
Burnout-Beraterin,  
Entspannungstherapeutin)

