

## HERAUSFORDERNDE ELTERN-ZEITEN LEICHTER MEISTERN

# Interaktive Abende für Väter und Mütter mit Impulsvortrag und Tools für den Alltag

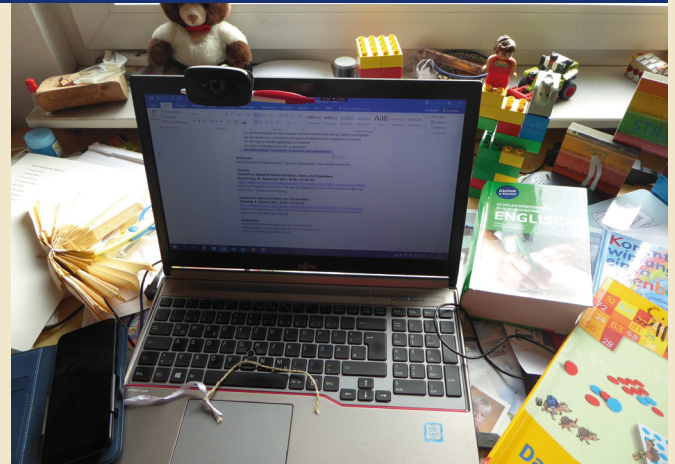
Sie erfahren als Mutter oder Vater, wie Sie trotz Anspannung, Stress und Sorgen zuversichtlich bleiben.

Ein Seminar-Abend bietet Ihnen Hilfestellungen ... :

- ... um verantwortungsvoll und sorgsam mit Ihrer Familie und mit sich selbst umzugehen
- ... um Überlastung zu vermeiden und eigene Kraftressourcen realistisch zu nutzen
- ... um die eigene Handlungsfähigkeit zu stärken
- ... um mehr Leichtigkeit (zurück)zugewinnen
- ... für mehr mentale Gesundheit, Zuversicht und Zufriedenheit

### REFERENTIN

Sarah Remmel, Emotionscoach, Trainerin,  
Buchautorin; [www.sarah-remmel.de](http://www.sarah-remmel.de)



### TERMINE

❖ Interaktiver Abend für Eltern mit  
Babys, Klein- und Kitakindern  
DONNERSTAG, 30. SEPTEMBER 2021,  
20.00 – 21.30 UHR

❖ Interaktiver Abend für Eltern  
von Schulkindern  
DIENSTAG, 5. OKTOBER 2021,  
20.00 – 21.30 UHR

ANMELDUNG:  
[www.zusammenfamilie.de](http://www.zusammenfamilie.de)



### VERANSTALTER

Abteilung Erwachsenenseelsorge im Erzbistum Köln  
in Kooperation mit dem Bildungswerk der Erzdiözese Köln,  
dem Familienbund Kolping Köln,  
dem Diözesan-Caritasverband für die Erzdiözese Köln e.V.,  
der Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Köln  
und dem kfd-Diözesanverband Köln



BILDUNGSWERK  
DER ERZDIOEZE KÖLN



KATHOLISCHE  
FRAUENGEMEINSCHAFT  
DEUTSCHLANDS  
DIÖZESANVERBAND  
KÖLN E. V.



Katholische  
Ehe-, Familien-  
und Lebensberatung