

B2611850 Kraft tanken – Zeit für mich als pflegende Eltern

Beginn	Dienstag, 24.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	13,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Andrea Bitti
Kursort	, Im Gähnfeld 4, 51674 Wiehl

Kinder mit besonderem Unterstützungsbedarf zu begleiten, kostet viel Kraft. Oft denkt man an alle anderen, nur nicht an sich selbst. In diesem Kurs geht es einmal nur um dich.

Das erwartet dich:

-

Pause machen: Wie und wo finde ich im Alltag Entlastung?

Energie finden: Wir schauen gemeinsam: Was gibt mir Kraft? Was macht mir Freude?

Austausch: Triff andere Eltern, die deine Situation verstehen. Du bist nicht allein.

Gute Gedanken: Wie gehe ich liebevoll mit mir selbst um, auch wenn es stressig ist?

Für wen ist der Kurs?

Für alle Mütter und Väter, die ein Kind mit Behinderung oder chronischer Erkrankung pflegen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Wichtig:

Du musst hier nichts leisten. Es ist ein Ort zum Durchatmen und Wohlfühlen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.11.2026	18:00 - 21:00 Uhr	Wiehl, BZG, Gähnfeld 4