

Lernen Sie gemeinsam mit uns Ihre Ressourcen zu stärken!

Sie haben Fragen oder möchten sich anmelden?
Schicken Sie mir gerne eine Mail oder rufen Sie mich an:

Dagmar Wiegel

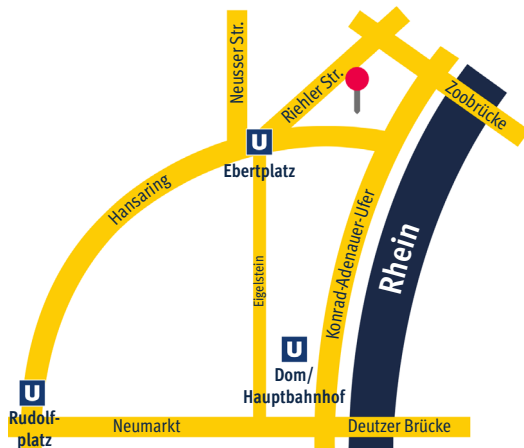
0221 / 92 33 993

0163 / 29 04 995

dwiegel@stiftung-leuchtfeuer.de

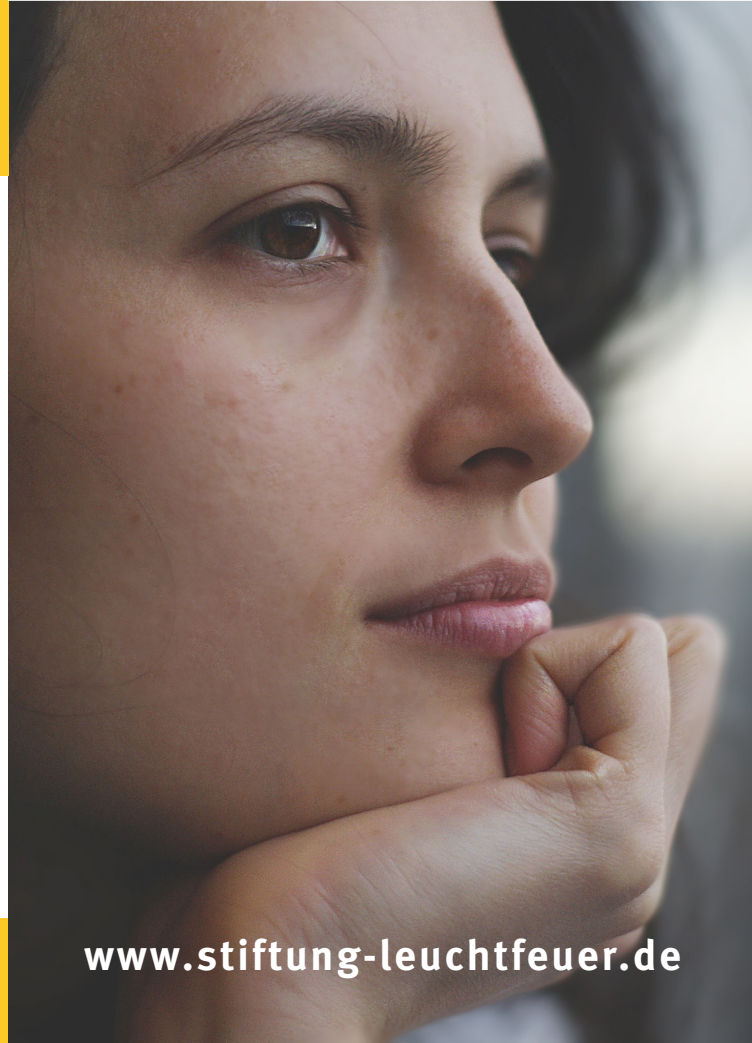
Wann & Wo?

Jeden Dienstag von 11:30 bis 13:00 Uhr (nicht in den Schulferien) in der Zentrale der Stiftung Leuchtfeuer.



Ressourcen stärken!

Eine **offene Gruppe** für Eltern
mit psychischen Belastungen



www.stiftung-leuchtfeuer.de

Stiftung Leuchtfeuer

Riehler Str. 6

50668 Köln

Tel: 0221 / 92 33 993

info@stiftung-leuchtfeuer.de

www.stiftung-leuchtfeuer.de



Mehr Infos!



Stiftung Leuchtfeuer

Gemeinnützige Stiftung zur Förderung
von Bildung, Ausbildung, Erziehung
und Rehabilitation

Wir stärken Ihre Ressourcen!

- Sie fühlen sich psychisch belastet?
- Sie wünschen sich Kontakt zu anderen Eltern?
- Sie möchten neue Strategien erlernen, um den alltäglichen Eltern-Stress besser zu bewältigen?
- Sie möchten neue Ressourcen in sich entdecken und dauerhaft abrufen können?

- Nach einem Konzept von Prof. Dr. Albert Lenz

- Im Auftrag der Stadt Köln

Unsere Themen:

- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Umgang mit Gefühlen
- Stressbewältigung
- Soziales Netzwerk

A photograph of a man with glasses and a beard, wearing a denim shirt, holding a smiling baby in a white hat and denim overalls. The background is a bright, outdoor setting with greenery.

**LEBEN
LACHEN
LERNEN
LEUCHTEN**

www.stiftung-leuchtfeuer.de

Unser Angebot für Sie

Mit unserer Elterngruppe bieten wir Ihnen einen geschützten Raum, in dem Sie sich mit anderen Eltern austauschen und voneinander lernen können. Wir pflegen einen respektvollen Umgang miteinander und stellen Diskretion und den Schutz Ihrer persönlichen Daten sicher. Unsere Elterngruppe bietet Ihnen einen Ort, um über Herausforderungen und positive Erfahrungen zu sprechen. Dabei werden Sie durch eine professionelle Moderation von einer pädagogischen Fachkraft begleitet.

Gut zu wissen!

Ihre Partnerin/ Ihr Partner ist herzlich willkommen! Begleitende Einzelgespräche sind zusätzlich möglich!

A photograph of a woman with curly hair hugging a man with glasses and a beard from behind. They are outdoors, and the man is looking towards the camera with a slight smile.

Die Teilnahme an unserer offenen Elterngruppe ist kostenlos.

Wir freuen uns auf Sie!