

H03-304223 In der Ruhe liegt die Kraft (P) Selbstfürsorge im Alltag von Tagesfamilien

Beginn Samstag, 18.04.2026, 10:00 - 13:15 Uhr

Kursgebühr kostenfrei

Dauer 1 Termin

Kursleitung Iris Meyer

Kursort BOL, Bolongarostr. 186, 65929 Frankfurt

Wie kann man Selbstfürsorge in den oft stressigen Arbeits- und Familienalltag integrieren und Zeit finden, innerlich zur Ruhe zu kommen? Wie können wir Momente des "Kraft Schöpfens" schaffen? An diesem Vormittag werden dazu verschiedene Entspannungsmethoden und weitere Anregungen vorgestellt - und praktisch ausprobiert. Diese können für sich selbst genutzt werden oder ihre Anwendung im Tagesfamilienalltag gemeinsam mit den Kindern gefunden werden.

Zu diesem Kurs können sich ausschließlich Tageseltern aus Frankfurt am Main anmelden.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.04.2026	10:00 - 13:15 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dalberghaus

[zur Kursdetail-Seite](#)