

# Euer Alltag steht Kopf?

Wir laden Euch ein, herauszufinden, was Euch und eurem Kind gemeinsam gut tut und Spaß macht!



## Ein **STÄRKE** -Kursangebot im Startpunkt Königsbau

### Liebe Eltern,

wir möchten Euch einladen, eine kleine Auszeit gemeinsam mit Euren Kindern zu genießen. Gerade im jungen Familienalltag ist es besonders wichtig bei Kräften zu bleiben und Belastungen entgegen zu wirken. Anhand verschiedener Umsetzungsideen und Eurem Gespür füreinander, findet ihr heraus, was Euch gemeinsam gut tut und in Eurem Alltag umsetzbar ist. z.B.:

- Entspannung für Eltern und Kinder
- Rituale für den Alltag entdecken
- Gemeinsam Spaß haben
- Druck aus dem Elternsein nehmen
- Körperliche Balance schaffen nach Euren Bedürfnissen und aktuellem Wohlbefinden - mit Übungen, bei denen auch das Kind miteinbezogen werden kann
- Gesunde Snacks zubereiten
- Kennenlernen von anderen Familien und gemeinsamer Austausch

**Donnerstags 16:00 - 17:30 Uhr im Startpunkt Königsbau**

**Termine im November: 07.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11.2024**

**Kursleitung:** Mirjana Hinze (Physiotherapeutin, Fitnesstrainerin in Body-Balance Pilates, Myoreflextherapeutin i.A.)

**Kosten:** Die Kursgebühr übernimmt der Startpunkt Königsbau

Wir bitten um **Anmeldung unter**  
[start.koenigsbau@konstanz.de](mailto:start.koenigsbau@konstanz.de)



**Königsbau**

Anlaufstelle rund um  
Geburt und Eltern sein

Wir freuen uns auf Euch!

**Mirjana Hinze & Silke Mahn**

**Startpunkt Königsbau**  
Im Familienzentrum Stockacker

Am Pfeiferhölzle 6, 78464 Konstanz  
Tel: 0172/4851468 u. 07531-36597-10  
Ansprechpartnerin: Silke Mahn  
[start.koenigsbau@konstanz.de](mailto:start.koenigsbau@konstanz.de)

[www.startpunktleben.de](http://www.startpunktleben.de)

Gefördert vom:

