

Tagungshaus und Unterkunft
 Katholische Akademie Stapelfeld
 Stapelfelder Kirchstraße 13
 49661 Cloppenburg
 Tel.: 04471 188-0
 Fax: 04471 188-1166
 E-Mail: info@ka-stapelfeld.de

Zeitraum

Freitag, 01. Oktober 2021, 15:30 Uhr bis
 Sonntag, 03. Oktober 2021, 13:00 Uhr

Leitung und Referentin

Cornelia Schmedes

Kosten für

Unterkunft & Verpflegung pro Familie 50,-€

**Sollte Ihre Teilnahme an den Kosten
 scheitern, sprechen Sie uns bitte an!**

Eine Zusage erfolgt nach Eingang und Sie erhalten
 anschließend ein Bestätigungsschreiben.

**„Mit Leichtigkeit durch den Alltag“**

01.- 03. Oktober 2021

 Name, Vorname

 Krankenkasse

 Straße, Haus-Nr.

 Postleitzahl, Ort

 Telefonnummer/ Handynummer

 Mailanschrift

Mich werden folgende Kinder begleiten:

Kinder

Name: _____ Alter: _____

Name: _____ Alter: _____

Name: _____ Alter: _____

Landes-Caritasverband für Oldenburg e. V.

Sigrid Möller
 Neuer Markt 30
 49377 Vechta
 Tel.: 04441 8707-663
 E-Mail: moeller@lcv-oldenburg.de



Mit Leichtigkeit durch den Alltag



01. - 03. Oktober 2021

in der
 Kath. Akademie Stapelfeld

Besser im Verbund



Leichtigkeit, Lockerheit und Lachen im Fokus

Dieses Seminar soll eine Pause im Alltag sein, in der wir „anhalten“, um auf uns selber zu achten. Wir brauchen Zeiten, in denen wir zu uns selber kommen können. Zeiten, in denen wir den Alltag zurücklassen.

In diesem Seminar wollen wir uns auf eine Entdeckungsreise begeben, nach unserer eigenen Humorfähigkeit und Lockerheit, die aufgrund der vergangenen Monate in Vergessenheit geraten sind.

Ein bisschen mit Leichtigkeit und Gelassenheit im Alltag zurück gelangen und das mit Humor und auch mit Anti-Ärger-Strategien ist das Ziel dieses Seminars.



Mütter sind meist Dreh- und Angelpunkt der Familie und geraten dadurch häufig unter Stress. Ein Stressmanagement für sich zu entwickeln, ist ein Baustein des Seminars.



Wir werden miteinander sprechen und Spaß haben, kreativ sein, Geselligkeit erleben und eine wertvolle Zeit mit Entspannung, Freude und Ruhe genießen, sodass wir mit einer neuen Leichtigkeit nach Hause in den Alltag gehen.



Sie können zu diesem Seminar gerne Ihre Kinder mitbringen. Wir legen sehr viel Wert auf eine gemeinsame Zeit mit den Kindern, in der wir durch die wieder gefundene Leichtigkeit die gemeinsame Beziehung positiv gestalten möchten.

Zudem wird den Kindern ein eigenes Programm geboten. Die Kinderbetreuer haben viel Erfahrung und das Kreativhaus sowie die Umgebung bieten viele Möglichkeiten.

