



## „Stress, lass nach!“ Pädagogischer Themenabend

**Der Alltag mit Kindern führt viele Eltern an den Rand ihrer Belastbarkeit: Kinder zur Kita bringen, zur Arbeit hetzen, Haushaltspflichten - alles Stressoren! Dazu kommen oft Streit und Diskussionen mit den Kindern oder dem Partner. Viele Eltern fragen sich, wie sie das auf Dauer aushalten sollen. Der Themenabend bietet einen Einblick in hilfreiche Entlastungsstrategien und einfache Entspannungstechniken, um Stress im Alltag zu begegnen.**

**Eine vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich.**

**Für wen?** Alle Interessierten

**Wann?** Mittwoch, 15.05.19, 19.30-21.00 Uhr

**Wo?** Tageseinrichtung für Kinder Vinkenberg  
Auf den Brennen 14  
58313 Herdecke

**Referentin:** Frau Andrea Mertens von der Erziehungs-  
und Familienberatungsstelle des GVS  
Herdecke