

So finden Sie zu uns:



Unter der  
Schirmherrschaft  
von Jürgen Müller,  
Landrat des Kreises  
Herford



Barbara Gast-Rosner  
Ehe- und Lebensberatungsstelle  
Schützenstraße 1  
32584 Löhne  
Tel. 05732/6303  
b.gast-rosner@awo-herford.de



Christiane Ulmer  
Beratungsstelle für Eltern, Kinder,  
Jugendliche und junge Erwachsene  
Fröbelstraße 6  
32584 Löhne  
Tel. 05732/ 949531  
eb-loehne@awo-owl.de



Simone Büchel  
Frühe Hilfen  
Schrakampstr. 6  
32584 Löhne  
Tel. 05732/9003817  
s.buechel@loehne.de



Unterstützt durch das AWO Familienbildungswerk im Kreis Herford



Ein Kurs für Eltern –  
Ressourcen stärken

**Stressfreier Alltag -**

Bewusst und gelassen(er) durch den  
turbulenten Familienalltag

Ein Kooperationsprojekt von:  
Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Herford e.V.  
Arbeiterwohlfahrt Bezirksverband OWL  
und der Stadt Löhne



**Sind Sie manchmal gestresst?  
Fühlen Sie sich im Alltag mit Ihren Kindern überfordert?  
Kennen Sie das Gefühl, es niemandem recht machen zu können?  
Damit sind Sie nicht allein!**

Wir bieten Müttern und Vätern mit Kindern im Vorschulalter die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Der Elternkurs „Stressfreier Alltag“ dreht sich um den Umgang mit Gefühlen, die Möglichkeiten der Bewältigung stressiger Situationen und um Fragen rund um die Bedürfnisse von Eltern und Kindern.

**Viele Mütter und Väter fühlen sich im Alltag belastet!**

Gemeinsam wollen wir in einem geschützten Rahmen Ihre Stärken und Kräfte entdecken!

\* Das Kursangebot gilt für alle Einwohner des Kreises Herford **mit Ausnahme** der Einwohner der Städte **Bünde** und **Herford**.

Das Gruppenangebot für Mütter und Väter besteht aus 12 Treffen, die jeweils dienstags in der Zeit von 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr in den Räumen der Werretalhalle stattfinden werden.

**Kursbeginn ist Dienstag, der 12.02.2019 in der Werretalhalle, 2. UG, Alte Bündler Straße 14, 32584 Löhne.**

Die Teilnahme am Elternkurs „Stressfreier Alltag“ ist für Sie kostenfrei!

Sollten Sie Probleme mit der Anfahrt, den Fahrtkosten oder der Kinderbetreuung haben, sprechen Sie uns gerne an.

Sicherlich finden wir gemeinsam eine Lösung!

Ihre Ansprechpartnerinnen im Elternkurs:



Barbara Gast-Rosner  
Dipl. Pädagogin  
System. Paartherapeutin u.  
Beraterin  
Mediatorin



Christiane Ulmer  
Dipl. Sozialpädagogin  
Kinder- und Jugendpsycho-  
therapeutin



Simone Büchel  
Dipl. Sozialpädagogin  
Systemische Familientherapeutin