

Liebe Familien,

wir freuen uns, Euch für den kommenden Herbst wieder besondere Tages-Aktionen anbieten zu können. So lässt sich an grauen Regentagen im November ein schönes Highlight setzen und jede/r kann sich etwas Gutes tun!

Yoga und Selbstfürsorge im Doppelpack (10. November 2024)

Für Jugendliche mit FASD ab 14 Jahre:

Yoga, Musik, Snacks mit Roxy,

- Rückfragen und Anmeldung direkt bei Roxy
ferrigno@fasd-fz-koeln.de

Selbstfürsorge- und Entspannungstag für Eltern, mit Anne
Anmeldung bei anne-goergen@web.de

- Hinweis: Der Tag kann sowohl im Tandem (Jugendliche und Eltern nehmen teil), oder einzeln wahrgenommen werden.
- Anmeldungen bis zum 30. Oktober 2024 bei

Infos und Beschreibung auf den nächsten Seiten.

Die Teilnahmezahlen sind begrenzt, daher zögert nicht lange!



**Bewegung und Entspannung
Yoga // Snacks // Musik**

Du hast Lust auf Yoga?

Du möchtest Zeit ohne Stress und ganz für dich?

Du hast den Wunsch mit anderen so richtig zu entspannen?

Dann freue ich mich auf DICH!

Wer?

Alle ab 14 Jahren mit FASD

Wann?

**Am 10.11.24 (Sonntag)
von 10 Uhr bis 16 Uhr**

Wo?

Erziehungsbüro Köln (Nähe Mediapark)

Melde dich jetzt an!!!

**Sende deinen Namen, dein Alter und eine
Telefonnummer per Mail an ferrigno@fasd-fz-koeln.de**

**Bei Fragen, melde dich gerne bei mir: 015161488839 (SMS, Anruf)
Die Personenanzahl ist begrenzt.**

Roxy





Garten der Selbstfürsorge

Ein Resilienz, Ressourcen und Entspannungstag für Pflegeeltern

Gut für sich selbst und für andere zu sorgen, hat viel gemeinsam, mit dem Leben der Pflanzen in einem Garten. Ähnlich wie bei einem Garten, hängt unser Wohlbefinden in fordernden Zeiten aber nicht nur von uns alleine ab. Es ist ein Zusammenspiel zwischen unserer Umwelt und unserer Fähigkeit, gut für uns selbst und füreinander zu sorgen. Pflanzen besitzen eine Urkraft, eine natürliche Resilienz, nutzen Gemeinschaft, kommunizieren miteinander und vertrauen stets ihrem inneren Wissen. Der Garten der Selbstfürsorge lädt ein, zu entdecken, welche guten Ressourcen wir gerade brauchen können, um den Herausforderungen des Familienalltags gewachsen zu sein.

Mit einfachen Methoden des Resilienz- und Stressmanagementtrainings wird erfahrbar gemacht, was unterstützen kann Ressourcen und Möglichkeiten der Regeneration zu nutzen.

An diesem Tag wird außerdem Zeit sein für Entspannung und kreative Übungen.

**Am 10.11.2024/ 10.30 bis 15.30 Uhr
im Erziehungsbüro Rheinland/ Köln**

Anne Görgen

Pflegemutter in einer Erziehungsstelle
Resilienz und Entspannungstrainerin
Dipl. Sozialpädagogin

Anmeldungen bis zum 30. Oktober 2024 direkt bei Anne:
anne-goergen@web.de