

Mutter

Tochter

Freundin

Seelen-
trösterin

Kollegin



Urlaubs-
planerin

Reinigungs-
kraft

Köchin



2-tägiger Kurs

**Raus aus dem
Hamsterrad!**

für alleinerziehende
Frauen

22.09.23, 15-17.30 Uhr
23.09.23, 9.30-12 Uhr

kostenlose Teilnahme

KURS- Raus aus dem Hamsterrad

Funktionierst du noch oder lebst du schon?
Fühlen Sie sich von Familie, Alltag und Beruf manchmal
gefangen und überfordert?
Nehmen Sie sich oft zu sehr zurück?

Ja? Dann RAUS AUS DEM HAMSTERRAD!

In unserem 2-tägigen Kurs geht es um SIE.
Sie lernen sich, Ihre Rollen, Ihre Stärken & Ihre Grenzen
kennen.
Sie lernen auch mal "NEIN" zu sagen.
Sie lernen sich einen Moment für sich zu nehmen und
behalten so Ihre Gesundheit im Blick.

Interesse?

Datum:

Freitag: 22.09.23, 15-17.30 Uhr

Samstag: 23.09.23, 09.30-12 Uhr

Ort: Treff für Alleinerziehende & Co.

Nürnberger Str. 28b

01187 Dresden

Anmeldung per E-Mail bis 20.09. über:

fasad@frauenfoerderwerk.de

Kinderbetreuung ist in Absprache möglich.



Frauen- und Mädchen-
gesundheitszentrum
MEDEA e.V.



Fach- und
Anlaufstelle für
Alleinerziehende
in Dresden

Diese Veranstaltung wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes sowie durch das Sozialamt der Landeshauptstadt Dresden

STAATSMINISTERIUM DER JUSTIZ
UND FÜR DEMOKRATIE
EUROPA UND GLEICHSTELLUNG



Freistaat
SACHSEN



Dresden.
Dresdner