



Zeit für mich! - Zeitinseln im Alltag

Ihr Alltag zwischen Arbeit, Kindern, Haushalt, Partnerschaft usw. ist geprägt von vielen Wünschen und Ansprüchen anderer, von engen Zeitplänen und viel Organisationsaufwand.

Die eigenen Bedürfnisse und Freiräume werden dabei häufig in den Hintergrund gedrängt.

Aber auch Sie haben Anspruch auf Zeitinseln, die nur Ihnen gehören. Wie können Sie sich diese Inseln der Freiheit schaffen?

Zielgruppe

Mütter von Kleinkindern

Dauer

3 Stunden

Kursdaten und Zeit

322.1 Samstag, 24. März 2012

322.2 Samstag, 17. November 2012

jeweils 09.00-12.00 Uhr

Kosten

Fr. 70.--

Ort

Rotes Kreuz Baselland, Fichtenstrasse 17, 4410 Liestal

Leitung

Andrea Candotti (Dipl. Pflegefachfrau, Erziehungsbegleiterin Frühe Kindheit, Ausbilderin SVEB I)

Kursinhalt

Der Kurs gibt Ihnen wichtige Informationen und Tipps, wie Sie in Ihren Alltag Elemente für Ihr Wohlbefinden integrieren.

- Sie erkennen die eigenen Bedürfnisse.
- Sie können sich gezielt Zeitinseln im Alltag schaffen.
- Sie erhalten Ideen, wie Sie sich mit entspannenden, spielerischen und kreativen Momenten etwas Gutes tun können.

Der Kurs setzt sich zusammen aus Information, Diskussion untereinander und dem gemeinsamen Erleben einer „Wohlfühl-Zeitinsel“.

Informationen und Anmeldung:

Rotes Kreuz Baselland

Abteilung Bildung

Fichtenstrasse 17

4410 Liestal

Tel. 061 905 82 10 (08.00-11.30 Uhr)

bildung@srk-baselland.ch / www.srk-baselland.ch/kurse