

„KRAFT TANKEN FÜR DEN (FAMILIEN-)ALLTAG“

**Ferien-Seminar für Mütter und Kinder (im Alter von ca. 3 bis 12 Jahren)
Samstag bis Freitag, 21. – 27. Juli 2018 (Sommerferien)
in der Familienferienstätte „Flensunger Hof“ im Vogelsberg**

Kennen Sie das auch? Überforderung und Stress durch Haushalt, Beruf, vielleicht auch Probleme mit dem Partner oder einer Trennung - und dann sind da noch die Kinder, denen Sie gerecht werden möchten... - da kann es schon mal sein, dass alles zuviel wird und Sie sich fragen: „Wo ist eigentlich das Schöne und Fröhliche in meinem Leben geblieben?“

Mit unserem Ferien-Seminar möchten wir daher insbesondere alleinerziehenden, aber auch allen anderen gestressten Müttern, die Gelegenheit bieten, einmal eine Pause zu machen, sich zu entspannen, Kontakte zu knüpfen und neue Anregungen zu bekommen.

In einem Gesprächskreis begeben wir uns gemeinsam auf die Suche nach vielfältigen Ideen und Möglichkeiten, sich wieder auf die eigenen Stärken zu besinnen, um auf diese Weise im Alltag zukünftig besser für sich selber und die Kinder sorgen zu können.

Außerdem bleibt aber auch noch genügend Zeit, die schönen Sommertage und -abende zu genießen und sich einmal so richtig vom Alltagsstress zu erholen.
Unsere Wohlfühl- und Entspannungsangebote werden Sie dabei kräftig unterstützen!

Für die Kinder bieten wir parallel zu den Angeboten für die Mütter ein eigenes schönes Abenteuererlebnisprogramm an, das in kleinen, altersgerechten Gruppen von erfahrenen Fachkräften durchgeführt wird.

Das Ferien-Seminar ist eine Kooperationsveranstaltung der *AKTION – Perspektiven e.V.* mit dem *Frauenbüro des Landkreises Gießen* und findet in der Familien-Ferienstätte „Flensunger Hof“ in der Nähe des Ortes Mücke im Vogelsberg statt.

Das Haus liegt am Ortsrand in einer ruhigen waldreichen Umgebung und verfügt über ein kleines Hallenbad sowie eine großzügige Außenanlage mit Kinderspielplatz.

Die Kosten für die Ferienwoche betragen 150 € für die Mütter und 70 € für die Kinder.
Darin enthalten: Unterkunft mit Vollpension, Kinderbetreuung und Gesprächskreis.

Für Familien mit geringem Einkommen gibt es einige Möglichkeiten der Ermäßigung – die Teilnahme an der Familienfreizeit für Mütter und Kinder soll nicht am fehlenden Haushaltsgeld scheitern!

Weitere Informationen und Anmeldung bei:

AKTION - Perspektiven e.V.
Elisabeth Guldner / Friederike Henn
Frankfurter Str. 48 35392 Gießen
Tel.: 0641/74349 oder 71020
E-Mail: frauenberatung@aktion-verein.org

Frauenbüro des Landkreises Gießen
Angelika Kämmler
Riversplatz 1-9 35394 Gießen
Tel.: 0641/9390-1490
E-Mail: angelika.kaemmler@lkgi.de