



# Regionalbudget Cottbus



*Hausaufgabenzeit  
bedeutet oftmals  
Stress?!*

## Einladung

*mein Kind  
kommt Abends  
nicht zur  
Ruhe.*

Im Rahmen von

### „Zukunft – ein Projekt für alleinerziehende Mütter und Väter“

bietet Ihnen der Verein Soziale Vielfalt e.V.  
folgende Veranstaltung an

## Stressbewältigung für Alleinerziehende ein Kurs für die Sinneswahrnehmung und zur Entspannung für Mütter und Väter und ihre Kinder

am

**Donnerstag, den 08.09.2011  
von 16:00 – 18:00 Uhr**

Frau Sybille Roick, Dipl.Pädagogin und Familientherapeutin, möchte gemeinsam mit Ihnen Entspannungsübungen durchführen und die Aufmerksamkeit und die Wahrnehmung eigener Bedürfnisse und deren anderer fördern.

Die Teilnahme ist **kostenfrei**.

**Um Voranmeldung wird gebeten.**

Wo: in den Räumen der Sozialen Vielfalt e.V.  
Nordstr.4, 03044 Cottbus

Telefon: 0355/ 288 903 69

E-Mail: [alleinerziehend@sovi-cottbus.de](mailto:alleinerziehend@sovi-cottbus.de)  
[www.sovi-cottbus.de](http://www.sovi-cottbus.de)

**sovi**  
Soziale Vielfalt e.V.