

**Eine Auszeit vom Alltag
für Mütter, mit Kindern
ab 3 Jahren zur
Nachsorge nach einer
Mutter Kind Kur**

Sie und Ihre Kinder haben an einer Mutter- Kind- Kur teilgenommen. Für die Zeit nach der Kur hatten Sie sich Ziele gesteckt. Inzwischen ist der Alltag wieder eingeleitet.

Dieses Wochenende gibt Ihnen die Möglichkeit, wieder einmal inne zu halten. Sie haben Zeit und Raum, über Ihre Ziele im Austausch mit anderen Müttern nachzudenken, wieder in Bewegung zu kommen und Entspannungsangebote zu genießen.

Anmeldung: bis 03.12.2018

Kurberatung Eichsfeld Nordthüringen
Susann Schröter
03605 – 25921-32 o. 10
schroeter.s@caritas-bistum-erfurt.de
oder
bei Ihrer Kurberatung der Caritas vor Ort
oder
Bildungs- und Ferienstätte Eichsfeld
Christa Bendel
036083 42311
info@bfs-eichsfeld.de

Kur- Nachsorge- Wochenende

14. -16. Dezember 2018



für Mütter mit Kindern ab 3 Jahren

in der Bildungs- u. Ferienstätte

Eichsfeld

Gefördert durch:

Beginn: Freitag, 16.12.2018, 18 Uhr
Ende: Sonntag, 18.12.2018, 15 Uhr
Kosten: Erwachsene: 99,- €
Kind 3 – 6 J.: 49,50 €
Kinder ab 7 J.: 69,30 €
Halber Preis für das zweite und jedes weitere Kind in Geburtsreihenfolge

***Fördermöglichkeit für Thüringer Mütter, wenn sie die Fördervoraussetzungen erfüllen**

Im Preis enthalten sind jeweils die Kursgebühren, Kinderbetreuung sowie die Übernachtung und Vollverpflegung (täglich 3 Mahlzeiten)

Leitung:

Susann Schröter
Diplom Soz.Pädagogin,
Kurberaterin der Caritas

***Fördervoraussetzungen für einen geförderten Aufenthalt:**

Hauptwohnsitz in Thüringen, Nachweis von Leistungen nach SGB II, SGB XII, Wohngeldgesetz oder nach § 6a des Bundeskindergeldgesetzes (Kindergeldzuschlag) bzw. vergleichbaren Leistungen oder eine Einschätzung des zuständigen Jugendamtes über den Förderbedarf der Familie in besonders schwierigen Lebenssituationen

KOSTEN: Sie haben dann lediglich den Verpflegungsanteil im Rahmen des Regelbedarfs nach SGBII in Form eines Teilnehmerbeitrages und die Fahrkosten zu zahlen.

4,40 EUR pro Tag für Erwachsene,

3,70 EUR pro Tag für Jugendliche,

3,40 EUR pro Tag für Kinder von 6 bis 13 Jahren und

2,80 EUR pro Tag für Kinder unter 6 Jahre

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- warme Socken
- Decke
- evtl. Kissen/ Yogakissen

Das Mutter Kind Wochenende

→ ermöglicht eine Auszeit vom Alltag für Mutter und Kind/er und stabilisiert den Kurerfolg

→ stärkt die Mutter- Kind- Beziehung

→ vermittelt verschiedene Möglichkeiten der Stressreduktion
Anregungen diese in den Alltag zu integrieren

Programminhalte:

Für Mütter:

- Gespräche
- Yoga, Nordic Walking
- Sauna
- Kreatives im Advent

Für Kinder:

Kinderbetreuung während der Programmeinheiten der Mütter

- Spiel, Spaß und Bewegung drinnen und draußen

Für Mütter und Kinder:

- Zeit zum Spielen, Singen, Beten
- Mutter- Kind Yoga

