Kostenlose Kinderbeaufsichtigung

Yoga & Job

Kraft tanken & Perspektiven finden

ForAN
Forum Alleinerziehende Nordfriesland

Gönne Dir eine wohlverdiente Auszeit!

Liebe Alleinerziehende,

der Alltag mit Kind(ern) fordert oft den ganzen Einsatz – da bleibt wenig Zeit für die eigenen Bedürfnisse oder berufliche Fragen. Unser Format **„Yoga & Job“** verbindet Entspannung mit wertvollen Impulsen für deine berufliche Zukunft.



Damit Du dich während der Yogastunde und der Gespräche ganz auf dich konzentrieren kannst, ist für eine Kinderbeaufsichtigung vor Ort gesorgt.



Veranstaltungsdetails:

- Wann: Jeden ersten Montag im Monat
- Uhrzeit: 13:00 Uhr bis 14:00 Uhr
- Wo: Well-Gym Fitnessstudio, Am Stadion 1, Leck
- **Die Teilnahme ist kostenfrei**

Das Programm

13:00 – 14:00 Uhr | Sanfte Yoga-Einheit (ca. 45 Minuten)
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Dein Wohlbefinden steht im Vordergrund.

Vor & nach der Yoga-Stunde: Raum für Gespräche & Beratung. Nutze die Gelegenheit für persönliche Gespräche, Fragen rund um das Thema Arbeit, den SGB-II-Bezug (Bürgergeld/Grundsicherung) oder andere Anliegen aus dem Alltag als Alleinerziehende/r.

Anmeldung & Kontakt

Lena Nielsen (Forum Alleinerziehende Nordfriesland)
Telefon: 04841 – 67 3301
E-Mail: ForAN@sz-husum.de

Wir freuen uns auf eine schöne gemeinsame Zeit mit Dir und deinen Kindern!

**Bringe bequeme Kleidung mit, in der Du dich gut bewegen und entspannen kannst.
Yogamatten werden vor Ort gestellt.
Umkleidekabinen, Duschen und WC sind verfügbar.**

Eine Initiative von „Forum Alleinerziehende Nordfriesland“ in Kooperation mit:

Küstenzwerge Familienbegleitung

WELL GYM Sportcenter