

Solo/Künstler

Alleinerziehend ohne Stress

Stressbewältigung und praktische Tipps für Alleinerziehende

"Wege aus der Stressfalle"

interaktiver Motivationsvortrag mit Michael Hilgert (FYB Academy)

Gewinner des saarländischen Gesundheitspreises 2019

Wann: 23. August 2019, 11:00 - 12:30 Uhr

Wo: Familienhilfezentrum IGB, Spitalstraße 9, 66386 St. Ingbert

Anmeldung: 06894 13-772 oder E-Mail an: gesundheit@st-ingbert.de
Teilnahme kostenfrei

"Tipps für Alleinerziehende

zum beruflichen Wiedereinstieg nach Familienzeit"

Informationsveranstaltung mit Dorothee Merziger (Agentur für Arbeit Saarland)

Wann: 05. September 2019, 09:30 - 11:00 Uhr

Wo: vhs-Zentrum, Kohlenstraße 13, 66386 St. Ingbert

Anmeldung: 06894 13-723 oder unter www.vhsen.de,
Teilnahme kostenfrei

"Alleinerziehend!?"

Rechtsanwältin Tatjana Roeder und Betroffene beantworten Fragen.

In Zusammenarbeit mit dem Verband alleinerziehender
Mütter und Väter e. V. (VAMV)

Wann: 12. September 2019, 09:30 - 11:00 Uhr

Wo: vhs-Zentrum, Kohlenstraße 13, 66386 St. Ingbert

Anmeldung: 06894 13-723 oder unter www.vhsen.de,
Teilnahme kostenfrei

"Informations- und Praxistage I-III: Stressmanagement für Alleinerziehende"

Gesundheitspädagogin Dorothea Dittmar-Wagner veranschaulicht
die Grundlagen der Stressbewältigung und der Entspannung

Wann: 16., 23. und 30. September 2019, 17:30 - 19:00 Uhr

Wo: vhs-Zentrum, Kohlenstraße 13, 66386 St. Ingbert

Anmeldung: 06894 13-723 oder unter www.vhsen.de
Teilnahme: 2,50 Euro pro Veranstaltung

Anmeldung für alle Veranstaltungen bis eine Woche vor Termin möglich

Veranstaltet von:

St. Ingbert
BiosphärenStadt mit Flair



In Kooperation mit:



Praxis für
Kinesiologie • Gesundheitscoaching •
Stressbewältigung
Dorothea Dittmar-Wagner



Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Saarland



Das Gesundheitsamt



IKK Südwest



Weitere Infos auf Facebook unter
"St. Ingbert lebt gesund"