

Entspannter durch den

Familienalltag

Vorträge, Workshops und
Erlebnisse für Eltern und Kinder



Foto: Stadt Detmold

vhs  Volkshochschule
Detmold – Lemgo

F.I.T. DETMOLD
FAMILIEN.INFO.TREFF

DETMOLD
Kulturstadt
im Teutoburger Wald

Lippische  Landeskirche


STADT
BIBLIOTHEK DETMOLD

Entspannter durch den Familienalltag

Angebot für **Eltern** und **Kinder**

Die Belastungen durch Arbeitsleben und Familie sind gestiegen: hohe Ansprüche an sich selbst treffen auf einen beruflichen Rahmen, der immer mehr fordert.

Wie kann diesen Entwicklungen begegnet werden, ohne dass Überforderung bei allen Beteiligten entsteht? Wie kann mehr Lebensfreude in Familie und Beruf gelingen?

„Entspannter durch den Familienalltag“ greift verschiedene Aspekte des Themas auf und beleuchtet sie aus unterschiedlichen Perspektiven. Neben Workshops und Vorträgen für Eltern bietet Ihnen die Reihe verschiedene Eltern-Kind-Aktionen.

Entdecken Sie neue Perspektiven und passende Handlungsmöglichkeiten zu folgenden Themen:

- **Beruf und Familie**
- **Medienumgang**
- **Erziehung**
- **Entspannung**
- **Walk and Talk**
- **Schulaufgaben**
- **Ernährung**
- **Kinder stärken**

