

Tréning várandós anyukáknak

A gyermeket váró édesanyúknak szervez ingyenes közös programot, tanácsadást, relaxációt a Bárka.

Kedves Várandós Anyukák!

Várandós Anyukáknak Autogén tréning relaxáció elsajátítására csoportos formában **INGYENESEN** van lehetőség a **Bárka Kőbányai Humánszolgáltató Központ Kőbányai Családsegítő Szolgálatnál**

Miben segít, kinek, mikor ajánljuk?

Önnek való a módszer, ha

- szeretné elmélyíteni a kapcsolatát a magzattal
- a másállapot, anyaság természetes nehézségeivel nehezen tud megbirkózni
- féltelmei vannak a szülés kapcsán
- szeretne kiegyensúlyozottabb lenni



Jelentkezni lehet a Bárka Kőbányai Családsegítő Szolgálat pszichológusánál, **Bacsinszki Petránál** (autogén tréner, pszichológus), ahol előzetes egyeztetés alapján kérhet időpontot a 261-81-83-as telefonszámon, 9.00-16.00 között. Kérem, jelezze, hogy a várandós relaxáción szeretne részt venni. A részvétel feltétele egy előzetes, egyéni elbeszélgetés, ahol részletes tájékoztatást is kap a módszerről.

Jelentkezési határidő: 2014. szeptember 30. kedd

A foglalkozások tervezett ideje: 2014. október 6. hétfő 14:00 -15:30

Bővebb információért keressék fel honlapunkat: <http://www.bkhk.hu>

Forduljanak hozzánk bizalommal! **Minden várandós anyukát szeretettel várunk!**