

**Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen  
DONUM VITAE in Bayern e.V.  
Kapuzinerstr. 34, 96047 Bamberg, Tel. 0951 – 208 63 25**

per E-Mail

06.10.2017/ku

**Veranstaltungshinweis**

Sehr geehrte Damen und Herren,

bitte veröffentlichen Sie unseren folgenden Veranstaltungshinweis in Ihrem Gemeindeblatt

**„Zwillinge – Doppeltes Glück und viele Fragen!“**

Eine Zwillingsschwangerschaft ist eine besondere Situation, die ganz eigene Fragen aufwirft: Was ist speziell in der Schwangerschaft und bei der Geburt zu beachten? Kann ich Zwillinge stillen? Was ist anders beim Elterngeld, beim Landeserziehungsgeld? Welche Unterstützungen kann ich mir holen: wenn die Kinder da sind?

Es informieren Martina Moreth, Sozialpädagogin, Brigitte Townes-Zahner, Hebamme

**Termin Donnerstag, 09.11.17, 18.30 – 19.30 Uhr**

Ort: Schwangerenberatungsstelle DONUM VITAE, Kapuzinerstr. 34, Bamberg.

Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 208 63 25

**„1 + 1 = 3“**

**Womit können wir rechnen?**

Die Mitarbeiterin der Schwangerenberatungsstelle Donum Vitae informieren an diesem Abend werdende Eltern/Mütter zu Fragen über gesetzliche Ansprüche wie Mutterschutz, Elterngeld und Elternzeit, Kindergeld, Wohngeld, ALG II und Hilfsangebote ihrer Stelle und anderer Einrichtungen etc.

**Donnerstag, 16.11.17, 18.30 – ca. 19.30 Uhr**

Ort: Kapuzinerstr. 34 (Eingang Holzmarkt), Bamberg

Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 0951 – 208 63 25.

**„Ein paar Stunden nur für mich“**  
Selbst-Fürsorge in schwierigem Alltag

In der Hetze der heutigen Zeit geht der Zauber des Augenblicks oft verloren. Wir befinden uns immer wieder in der Vergangenheit oder der Zukunft. Zuviel Stress und Probleme können Müdigkeit, Antriebsarmut, Lustlosigkeit bewirken und unsere Lebenslust mindern.

Orte der inneren Ruhe und des Gelassen-Seins finden, an denen wir neuen Mut und neue Kraft schöpfen können, liegen letztlich in uns selbst. Wir stellen das eigene Wohlbefinden in den Mittelpunkt - ein paar Stunden nur für mich.

Entdecken Sie Ihre eigenen Ressourcen, Ihre Kraft-Orte im Körper mit Hilfe innerer Körperbilder und Ihrer Körperweisheit. Körper und Geist dürfen zur Ruhe kommen. Entspannung, Körperübungen, Meditation etc. begleiten uns durch den Tag.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, 2 Decken, Malutensilien und Dinge zum Wohlfühlen (z.B. Wärmflasche, dicke Socken...)

Datum: Sa. 18. November 2017 von 10.00 bis 17.00 Uhr  
Ort: Donum Vitae, Kapuzinerstr. 34 (Eingang Holzmarkt), Bamberg  
Kosten: 60,- €  
Referentin: Anne Albersmeier, Heilpraktikerin/Gestaltungspädagogin  
Anmeldung: Tel. 0951 2086325 (Donum Vitae, Bamberg)

Vielen Dank im Voraus.

Mit freundlichen Grüßen

gez. Margit Steger-Böhnlein  
Dipl.-Sozialpäd (FH)  
Leiterin der Beratungsstelle