



Maribor, 17.3.2025

## VABILO na STARŠEVSKI VEČER

**»Starš-vzami si čas zase«  
(sprostitvena delavnica)**

**ponedeljek, 24.3.2025 ob 17.00 uri**

**v prostorih Svetovalnega centra Maribor, Lavričeva 5**

Večina staršev ob službi, gospodinjstvu in skrbi za otroke, pogosto težko najdemo čas zase. V hitrem tempu življenja pa je za naše duševno zdravje še toliko bolj pomembno, da se ustavimo in pogledamo vase ter najdemo trenutek zase. Saj veste, če starši »pazimo« nase, s tem poskrbimo tudi za duševno zdravje naših otrok. V okviru starševskega večera se boste lahko s pomočjo tehnik čuječnosti osredotočili na sedanji trenutek. Verjamem, da boste potem lažje šli v novega.

Starševski večer bo vodila psihologinja  
Martina Kukovec iz Svetovalnega centra Maribor.

**Lepo vabljeni!**

Prosim, da vašo prisotnost potrdite na: [martina.kukovec@guest.arnes.si](mailto:martina.kukovec@guest.arnes.si).