



# SULINYUGI

## Nyugi Szülő Workshop

### Kinek szól?

Az érdeklődő üzenetek és a sok visszajelzés alapján új workshopot dolgoztunk ki azoknak a **szülőknek, érdeklődőknek**, akik saját gyerekeik (vagy a környezetükben lévő gyerekek) számára akarnak tenni a nyugodtabb pillanatokért, és ehhez szeretnének eszközöket, ötleteket kapni.

### Mit kapsz a workshop során?

A 3,5 órás, **interaktív** csoportos workshopon **beleláthatsz a Sulinyugi világába**, rátekinthetsz arra, hogy **te hogyan állsz a feszültséggel és annak kezelésével**, és megismerhetsz néhány **nyugitechnikát**, amit a gyerekekkel **otthoni környezetben** is használni tudsz.

### Mikor?

**2024. október 21., hétfő, 16:00-19:30**

### Hol?

**1095 Budapest, Mester utca**

### Kikkel?

A workshopot [Csordás-Szekeres Veronika](#) tanácsadó szakpszichológus és [Juhos Dóra](#) pszichológus, Sulinyugi trénerék tartják.





# SULINYUGI

## Adományod szívesen fogadjuk!

A workshopnak nincs részvételi díja, de örömmel vesszük, ha adománnyal támogatod a munkánkat. Részvételeddel te is segítesz abban, hogy még több gyerekhez jussanak el a nyugalom üzenetei. Tájékoztatásul, adományozási csomagjaink, amiket a díjmentes osztályfoglalkozásokra fordítunk:

15.000 Ft (ebből 7 gyerek nyugifoglalkozása biztosítható)

20.000 Ft (fél osztálynyi nyugi)

40.000 Ft (egy osztálynyi nyugi)

egyéni adomány

Kérjük, ha teheted, adományod átutalással rendezd. Ha másképp nem megoldható, ezt a helyszínen is megteheted készpénzben.

**Bankszámlaszám:** Lélekkel az Egészségért Alapítvány: 11600006-00000000-44298384 (IBAN: HU21116000060000000044298384)

**Közlemény:** NyugiSzülő\_adomány

## Hogyan tudsz jelentkezni?

Jelentkezni az alábbi **úrlap kitöltésével** tudsz.

**Jelentkezési határidő: október 18. péntek déli**

A workshop résztvevőinek száma limitált, 12 fő. A férőhelyek betöltése jelentkezési sorrendben történik. **Kérünk csak akkor jelentkezni rá, ha valóban el tudsz majd jönni rá.**

**Jelentkezési úrlap:** <https://forms.gle/VrrH8DV338W2jPnC7>

Szeretettel várjuk jelentkezésedet! 😊

**További kérdés esetén keress minket bizalommal!**

Üdvözlettel:

Csordás-Szekeres Veronika ([cs.szekeres.veronika@nyugizona.hu](mailto:cs.szekeres.veronika@nyugizona.hu), +36207753627) és Juhos Dóra ([juhos.dora@nyugizona.hu](mailto:juhos.dora@nyugizona.hu), +36704332406)

**sulinyugi.hu**