


Ruhepausen im Alltag für Mütter - Online



Kurstermine: 17.04. / 24.04. / 08.05. / 15.05. / 22.05.2021

Samstags von 09.00-10.30 Uhr

Wir möchten mit diesem Kursangebot Müttern eine bewusste Auszeit in gemütlichen Räumen anbieten. Sie bekommen klassische Entspannungstechniken wie Achtsamkeit, Progressive Muskelentspannung und Atemtechniken vermittelt, die den Stress abbauen können und zu mehr körperlichen und seelischen Wohlbefinden beitragen.

Die Kursteilnahme ist **kostenfrei** und wird über das  STÄRKE Programm des Landes Baden-Württemberg gefördert.

Das Kursangebot findet online über Skype statt!
Den Zugangslink erhalten Sie vor Beginn des Kurses

Kursleitung: Karin Prinz-Musch
(Hebamme, Entspannungstherapeutin)

Anmeldung erforderlich bei der Familientreffleitung:
Tel. 07525- 921 4965 oder
E-Mail: heiss.e@caritas-bodensee-oberschwaben.de

