



## Achtsamkeit für Mütter - Erholungsinseln im Alltag

Kurs / Workshop

### Achtsamkeit für Mütter - Erholungsinseln im Alltag

Für Mütter, die mehr Ruhe und Balance im Alltag suchen! Mit sanften Achtsamkeits- und Entspannungsübungen finden Sie zurück zu sich selbst, tanken neue Energie und schenken sich sowie Ihrer Familie mehr Gelassenheit und Freude.

#### Was?

##### Art des Angebots

Kurs / Workshop

##### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

##### Kursleitung/Ansprechperson

Frau Herzlieb, Familienzentrum St. Cäcilia, Frau Clemens-Lindemann

##### Alter des Kindes

altersunabhängig

#### Wann?

##### Termin(e)

11.09.2025 - 09.10.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, Do

##### Angebotstermin

Von 11.09.2025 (18:30 Uhr) bis 09.10.2025 (20:00 Uhr)

#### Wo?

##### Familienzentrum St. Cäcilia

Am Mönchgraben 47  
40597 Düsseldorf

#### Anmeldung

##### Anmeldung erforderlich

Ja

##### Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

##### Kosten des Angebots

35,00 €

#### Durchführende Organisation

#### Trägerschaft

## Düsseldorf ASG-Bildungsforum

Gerresheimer Straße 90  
40233 Düsseldorf

### Name Kontaktperson

Nancy Stephan

### Telefon

+49 (211) 1740-145

### Email

[stephan@asg-bildungsforum.de](mailto:stephan@asg-bildungsforum.de)

### Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

### Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

## Kath. Kirchengemeindeverband Benrath/Urdenbach

Hauptstraße 12  
40597 Düsseldorf

### Art des Trägers

Freier Träger (konfessionell)

### Name Kontaktperson

Frau C. Bongartz

### Telefon

719393

### Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)