



Entspannende Auszeit für (werdende) Mütter

Veranstaltung

Entspannende Auszeit für (werdende) Mütter

Arbeiten, den Haushalt meistern und nebenbei die Kinder bespaßen: Viele Mütter rotieren nahezu ohne Pause zwischen Familie und Beruf. Um so wertvoller sind kleine Auszeiten, um Kraft zu schöpfen und mit neuer Energie den Alltag zu meistern. Dies gilt nicht zuletzt für Schwangere, gerade auch, wenn noch ältere Kinder viel von der Mutter fordern; Auszeiten bieten hier die Möglichkeit, zu sich zu finden und sich voller Vorfreude auf das neue Leben vorbereiten zu können.

In diesem Workshop erhalten Sie neben theoretischem Wissen zu Stress, seinen Auswirkungen auf den Körper und zur Bedeutung von Entspannung viele praktische Entspannungsimpulse. Mit Atemübungen, progressiver Muskelentspannung, Fantasiereisen und weiteren Entspannungsmethoden führt die Kursleitung durch diesen Nachmittag.

Dieser Workshop wird parallel zum Geschwisterkurs angeboten. Die Zeiten und Räume sind so gewählt, dass Sie ihr Kind zum Geschwisterkurs bringen können und sich danach in Ruhe in ihren nahegelegenen Kursraum begeben.

Was?

Art des Angebots

Veranstaltung

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Anke Klüner

Alter des Kindes

altersunabhängig

Wann?

Termin(e)

Die Termine entnehmen Sie bitte der Homepage unter www.eug-hamm.de

Wo?

Elternschule und Gesundheitszentrum der St. Barbara-Klinik Hamm GmbH

Am Heessener Wald 1
59073 Hamm

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

25,00 €

Durchführende Organisation

Elternschule und Gesundheitszentrum der St. Barbara-Klinik Hamm GmbH

Am Heessener Wald 1
59073 Hamm

Name Kontaktperson

Silke Stralek (Sekretariat)

Telefon

02381 / 681-1341

Email

elternschule@barbaraklinik.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)