



Yoga für berufstätige Eltern

Gruppenangebot

Yoga für berufstätige Eltern

Familie und Arbeit unter einen Hut zu bringen kann sehr belastend und stressig sein. Berufstätige Eltern fühlen sich durch die Doppelbelastung oft körperlich und geistig ausgelaugt und bekommen gesundheitliche Probleme und Schmerzen. Das Gleichgewicht zwischen Aktivität und Erholung fehlt und man sehnt sich nach einer Auszeit vom Alltag. Fühlen Sie sich hier angesprochen?

Durch Yoga und Meditation können Sie sich die Aufmerksamkeit schenken, die Sie brauchen und verdient haben! Durch die regelmäßige Praxis wird Stress abgebaut, die dringend benötigte Erholung gespürt und innere Ruhe und Gelassenheit gefördert. Dadurch wird der Körper geschmeidiger, das Gedankenkarussell entschleunigt und neue Kraft und Energie für den Alltag wird erzeugt.

Es ist keine Erfahrung in Yoga oder Meditation nötig. Matten sind vorhanden. Mitzubringen wäre evtl. nur eine Decke für Entspannungsübungen.

Was?

Art des Angebots

Gruppenangebot

Kursleitung/Ansprechperson

Kursleitung: Frau Buddrich

Ansprechpersonen in der Kita: Frau Kirsten / Frau Krömer

Alter des Kindes

altersunabhängig

Wann?

Termin(e)

immer Mittwoch von 19 bis 20.30 Uhr

Wo?

Familienzentrum "Rathausstraße"

Rathausstraße 21
53844 Troisdorf

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Verbindliche Anmeldung (max. 10 TN) per
Mail: KG_Rathausstrasse@troisdorf.de

Kosten des Angebots

kostenlos

Durchführende Organisation

Familienzentrum "Rathausstraße"

Rathausstraße 21
53844 Troisdorf

Name Kontaktperson

Frau Stefanie Kirsten

Telefon

02241 / 4 37 09

Email

KG_Rathausstrasse@troisdorf.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Trägerschaft

Stadt Troisdorf

Kölner Straße 176
53840 Troisdorf

Art des Trägers

Öffentlicher Träger

Telefon

02241 / 900-552

Email

jugendamt@troisdorf.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)