

Body and Mind

Wohlbefinden für Mutter und Kind



Foto von Polina Tankilevitch von Pexels

Termine

18. Februar - 11. März 2025 (4 Termine)
9:00 - 9:45 Uhr (dienstags)

Ort

Online

Leitung

Jana Nier, zertifizierte Elternbegleiterin,
Babymassagekursleiterin, Meditationslehrerin

Kosten

20 Euro
Die Kosten können über das Bildungs- und
Teilhabepaket (BuT) abgerechnet werden.

Anmeldung

familienbildung@dfv-berlin.de
030 453 001 10

Dieser Kurs richtet sich an Mütter mit ihren
Babys im Alter von 0 bis zu 6 Monaten.

In diesem Kurs laden wir Sie ein, sich mit uns
gemeinsam auf die Suche nach Ihrem
individuellen Wohlbefinden zu begeben. Was
braucht es, um sich für den Alltag zu stärken und
gelassener zu werden? Wie können wir
achtsamer mit uns umgehen und dennoch die
Familie im Blick behalten?

In unserem Workshop werden wir die Praxis in
den Vordergrund stellen und gemeinsam mit
Ihrem Baby Techniken der aktiven Entspannung
ausprobieren. Neben geführten Meditationen,
werden Atem- und Yogaübungen praktiziert, die
die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt
lenken. Zudem gibt es Zeit für den gemeinsamen
Austausch mit anderen Müttern.

Bitte an bequeme Kleidung und warme Socken
denken sowie ein großes Tuch / eine Yogamatte
bereitlegen.

GEFÖRDERT DURCH		
Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie	BERLIN	



Deutscher
Familienverband

Landesverband Berlin e.V.