

Neu im SV Emmelndorf- wöchentlich ab dem 24.06.2021

MAMA`s Zeit



Achtsamkeitstraining
für Mütter

Nicht die Menge der Zeit bestimmt ihren Wert, wie Du sie lebst - ist was Dich nährt.

Acht- und Aufmerksamkeits- Übungen für den
Körper, den Geist und die Seele der Mütter.

Mütter sind Achtsam & Mit-Gefühl und Aufmerksam Y

Wann: donnerstags 18:42 Uhr - 80 Min. - bis 20:02 Uhr

Wo: Dorfgemeinschaftsraum Emmelndorf
Gartenstr. 9, 21218 Seevetal

Cornelia Prang c.prang@cpa-prang.de 0176/62196418

Themen: (in Stichpunkten) Meine, Deine, Unsere Zeit zum
Ankommen, Austauschen, Aufatmen, Befinden, Be-
Achten, sich Bewusst-Sein, Erleben & Entspannen

Alle Mütter jeden Alters sind herzlich ♥ Willkommen