

Entspannung für Schwangere Entspannte Mama = entspanntes Kind



Du bist schwanger und der Stress läuft auch jetzt weiter? Du fühlst dich wie in einem Hamsterrad (sei es durch deinen Alltag, den Beruf oder schon ältere Geschwister)? Du suchst nach Entspannung und ruhige Zeit ohne deine Aufgaben? Dann wartet dieser Kurs auf euch:

- Erlernen der Progressiven Muskelentspannung und des Autogenen Training geeignet für Anfänger und Geübte
- Achtsamkeit für Dich und dein Kind: Fantasiereisen, Yogaübungen
- Was stresst Dich und wie gehst Du in Zukunft damit um? Wie gelingt zu Hause Entspannung?
- Austausch untereinander

Termin: freitags 10:30-11:30 Uhr, 8x ab 30.10.2020
(in den Ferien wird gegebenenfalls eine Pause abgestimmt)
Du benötigst einen anderen Termin? Melde dich gern bei mir.

Ort: Gewerbeschulstr. 13, 42853 Remscheid

Kosten: 98€ Nichtmitglieder; 70€ Mitglieder

Anmeldung: **möglichst bis 21.10.2020** bei Maren Dau
Tel. 02191 / 3745979 oder 01729146078
Bitte überweise die entsprechenden Summe auf das unten stehende Vereinskonto bis 1 Woche vor Kursbeginn unter dem Betreff **Entspannung**.

Leitung: Maren Dau, Entspannungspädagogin
Bitte bringe Dir eine Decke, Kissen und dicke Socken mit