## Online-Kurs: Einmal auftanken bitte! (M)eine Stunde - Zeit nur für mich

Mama-sein ist ein Fulltime-Job.
Ob alleinerziehend oder in Partnerschaft lebend. Kinder, Haushalt, Berufstätigkeit, etc. unter einen Hut zu bringen ist manchmal ganz schön anstrengend.
Wichtig ist es deshalb, sich selbst hin und wieder etwas Gutes zu tun und den eigenen Akku aufzuladen.

Aufatmen und Innehalten. Verspannungen lösen. Ressourcen (wieder-)entdecken.

Praktische Entspannungs-, Achtsamkeits- und Atemübungen verhelfen dazu, neue Kraft und Energie für Körper, Geist und Seele zu tanken. Und auch ein Austausch in der Gruppe darf – wenn gewünscht – gerne stattfinden.

Referentin: Petra Terpe, Yoga- und Achtsamkeitslehrerin

Das Angebot ist kostenfrei und richtet sich an Mütter mit (Klein-)kindern.

Die Treffen finden an **8 Donnerstagen** in digitalem Format auf der Plattform ZOOM statt. Der Link geht nach Anmeldung zu.

Start: Do., 02.02.2023 19:30 - 20:30 Uhr

## **Information und Anmeldung**

Marlene Clemens-Ottersbach Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Bonn und Rhein-Sieg-Kreis



02241 / 79 450 0160 95 47 15 63 elternraum@skf-bonn-rhein-sieg.de www.skf-bonn-rhein-sieg.de

