

Frei:Raum

• Der Entspannungskurs für Mamas

Erschöpfung • Kopfschmerzen • Ängste •
Stress • Übelkeit • Schlafprobleme • sozialer
Rückzug • Burnout • keine Zeit zum Ausruhen •
Mental load • Gereiztheit

... das ist euch leider nicht unbekannt?



Dagegen kann man etwas tun:

Ziel dieses Kurses ist, gestressten und mental ausgelaugten Mamas einen Freiraum zu bieten, in dem sie sich nicht nur aktiv austauschen können, sondern auch Informationen zum Thema Stress erhalten. Zudem wird die Entspannungstechnik der Progressiven Muskelrelaxation liebevoll vermittelt.

Den Mamas steht hier ein Zeitfenster zur Verfügung, das nur für sie reserviert ist und in dem auch einfach mal nur Stille herrschen kann.

Hier geht es um die Mamas!

Los geht's am 04.10.2022.

Wir treffen uns dann dienstags

Jew. von 19.00 — 20.00 Uhr

im Familienzentrum Wadern,

Noswendler Straße 3

Wadern



Kontakt und Anmeldung:

Babett Weyand (Zert. Kindercoach,
Entspannungstrainerin,

Bewegungspädagogin

0157-85569292

www.babett-weyand.com

Der Kurs ist kostenlos!

Er wird vom Familienzentrum Hochwald organisiert und
vom Landkreis Merzig-Wadern getragen

FZH

FamilienZentrumHochwald