



Kleine Auszeit für Mama und Papa Entspannungsgruppe für Eltern

Eltern benötigen im Alltag mit ihren Kindern viel Energie und vernachlässigen dabei oft, sich ausreichend Erholungszeiten zu nehmen. Für eine gelassene Eltern-Kind-Beziehung sollten Eltern sich Zeit für sich nehmen, um Anspannungen gezielt abzubauen und neue Energie zu schöpfen.

In diesem Kurs erfahren Eltern Methoden, mit deren Hilfe sie tiefe Entspannungszustände erreichen können. Mittels progressiver Muskelentspannung, autogenem Training, Trancereisen, Fantasiereisen und anderen Techniken, wird in dem Kurs gelernt, sich schnell zu entspannen und neue Kraft zu sammeln.

Für	Mütter und/ oder Väter (Kurs findet ohne Kind statt)
Wo	Villa Folke Bernadotte , Jungfernstieg 19, 12207 Berlin
Wann	freitags von 17 bis 18 Uhr
Kosten	16,- € monatlich, Ermäßigungen möglich
Leitung	Angela Ohlendorf, B.Sc. Psychologie, Entspannungspädagogin
Info und Anmeldung	E-Mail: angela-ohlendorf@web.de