

Achtsamkeit und Entspannung in der Schwangerschaft



Foto: © iStockphoto.com/Arbay

Achtsamkeit und Entspannung in der Schwangerschaft

Ein 4-wöchiger Kurs für Schwangere

Die Schwangerschaft ist für die meisten Frauen eine schöne aber auch aufregende Zeit. Der Körper und die Seele werden vor neue Herausforderungen gestellt. Regelmäßige Entspannung, das Erlernen von Entspannungstechniken und die Möglichkeit des Austausches sind in dieser Zeit besonders wichtig. Nicht nur Du als Mutter, sondern auch Dein Baby profitiert davon. Du erlernst hilfreiche Techniken und baust ein soziales Netz mit anderen Schwangeren auf, dies erleichtert Dir den Übergang in die Mutterrolle. Techniken, wie z. B. Achtsamkeitsübungen, Atemübungen und Meditation werden in der Gruppe geübt und können in den Alltag übernommen werden.

Du benötigst: eine Decke, bequeme Kleidung

Termine 2022

vier Kurse, jeweils dienstags von 11:30 bis 12:30 Uhr

15. März	14. Juni	04. Oktober	22. November
22. März	21. Juni	11. Oktober	29. November
29. März	28. Juni	18. Oktober	06. Dezember
05. April	05. Juli	25. Oktober	13. Dezember

Es gelten die jeweils gültigen Corona-Maßnahmen. Nach Möglichkeit finden die Kurse in Präsenz ggf. via Zoom statt.

Anmeldung

Meike Marks,

Tel: 0152 22595518, E-Mail: meikemarks@mac.com

Fragen und Informationen

Stadt Laatzen, Maria Jakob, Marktplatz 2, 30880 Laatzen

Tel: 0511 8205-5408, E-Mail: maria.jakob@laatzen.de