

# EINE AUSZEIT FÜR ALLEINERZIEHENDE

Der Alltag mit Kindern ist schön und auch sehr anstrengend. Als alleinerziehende Mama oder Papa hat man sehr wenig Zeit für sich allein, um sich zu entspannen und um mal durchzuatmen.

Ich bin Katharina und ich bin Entspannungspädagogin.

Ich lade dich herzlich zu meinem Entspannungs Workshop ein. Zwei Stunden Ruhe und Kraft tanken nur für dich.

In meinem Workshop zeige ich euch einfache Übungen zum Entspannen und Durchatmen auf. Wir wenden einfache Elemente aus folgenden Entspannungsmethoden an, Vorkenntnisse sind nicht nötig:

**ZenBo (QiGong & Yoga)**

**Atemübungen**

**Achtsamkeitsübungen**

**Aktivierung des Vagusnervs (Entspannungsnerv)**

**Mit Kinderbetreuung (kostenlos)**

Was ist mitzubringen: lockere Kleidung, warme Socken

Bei Fragen ruf uns gerne an.



**Wann?**

Montag, 14.10.2024, 12.30- 14.30 Uhr

**Wo?**

Familienzentrum Wattstraße,  
Wattstraße 16, 13355 Berlin

**Anmeldung unter:**

[Fz-wattstrasse@pfefferwerk.de](mailto:Fz-wattstrasse@pfefferwerk.de)

030- 44383345

