BV30102 - Achtsamkeit - Balance finden

Beginn	Mittwoch, 18.11.2026, 17:00 - 18:30 Uhr
Kursgebühr	13,00 €
Dauer	1 x
Kursleitung	Saskia Herzberger
Kursort	LR 3, Wingert 18, 35396 Gießen, Familien-Bildungsstätte

Warum Selbstfürsorge als Mama, Papa oder Großelternteil Notwendigkeit und kein Luxus ist.
In diesem Workshop für Mamas, Papas oder Großeltern erfährst Du, wie Du im hektischen Alltag mit Kindern mehr Leichtigkeit und Gelassenheit findest und wie Du in Stressmomenten relaxter sein kannst. Gönn Dir öfter eine Mama-, Papa-, Großeltern-Auszeit und erlerne Achtsamkeitsübungen und Selbstfürsorge. Tu Dir selbst etwas Gutes.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.11.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum3