

## 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 |