

Ein Sonntag für Dich

Yoga, Atem und Klang – Ein Entspannungsangebot für Eltern

Sonntag, 17.12.2023
11:00-15:00 Uhr

Dieses Angebot ist
für Euch kostenfrei!

Wenn ihr eine Kinder-
betreuung braucht,
sprecht uns gerne an.



Gemeinsam gestalten wir einen Sonntag der Entspannung im Familienzentrum. Mit einer Stunde Yoga schenkt Ihr Eurem Körper Aufmerksamkeit und Kraft. Anschließend vertieft Ihr beim Entspannungsangebot durch achtsames Atmen und mit den warmen Tönen und Schwingungen der Klangschalen die Ruhe für Körper, Geist und Seele. Zum Abschluss genießen wir in gemütlicher Atmosphäre eine warme Suppe.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Familienzentrum am Nauener Platz

Schulstraße 101, 13347 Berlin, Telefon: 030 46066141

E-Mail: familienzentrum-mitte@stiftung-spi.de

