

MAMI-BABY KURS

Bindung stärken, Du sein,
Austausch und Energie tanken!

Jede Mutter möchte die Entwicklung ihres Kindes fördern und wünscht sich eine starke nährende Bindung.

In der Shiatsulehre sagt man, dass ein Kind die beste Entwicklung genießt, wenn es den Eltern gut geht.



Foto: ©Cookie Studio - stock.adobe.com

In diesem Kurs geht es mir darum, Frauen auf Ihrem Weg ein Stück zu begleiten, Übungen aus dem Yoga, der Achtsamkeitspraxis und Shiatsulehre vorzustellen und mit dieser Selbstfürsorge einen nährenden Boden für das Kind und die Familie zu schaffen. Wie können wir die freie Entfaltung des Kindes unterstützen, ohne den Blick auf die eigenen Grenzen zu verlieren?

Wir fördern die Entwicklung und Mutter-Kind Bindung durch gemeinsames Üben, das auf die Sinne ausgerichtet ist, mit Baby Shiatsu und einfachen, leicht wiederholbaren Bewegungen aus dem Yoga.

Es ist mir wichtig, Mütter und Kinder darin zu unterstützen, einen achtsamen und liebevollen Weg miteinander zu finden und trotz allen Krisen immer wieder ein neues Lächeln in die Welt zu tragen.

ab 26. August 2022 von 09:00-10:15 Uhr
10 Wochen in Folge, freitags im AWO Mehrgenerationenhaus

Leitung: Ina Becker – Ganzheitliche Körpertrainerin, MBSR-Achtsamkeitstrainerin (Jon Kabat-Zinn), Weiterbildung Psychologie und Spiritualität

Kosten: 75,00 Euro

Anmeldungen und Infos telefonisch unter 06061-942333
oder per Mail an j.weimar@awo-odenwald.de