

# FAMILIEN – ZEIT

Ein bedürfnisorientiertes Familienangebot, bei dem sich in unserem geteilten Bewegungsraum in der einen Hälfte die Mamas eine kleine sportliche Auszeit gönnen können, während in der anderen Raumhälfte eine achtsame Bindungs-Zeit zwischen dem Baby und einer weiteren Bezugsperson entsteht.

Für die Mama: Mit einer Mischung aus Kraft- und Ausdauer-Übungen und dem Beckenboden im Fokus kannst Du Dir und Deinem Körper etwas Gutes tun.

Für Baby & Bezugsperson: Achtsamkeit, Bindungsstärkung und Körpererfahrungen durch Babyyoga und Babymassage. Egal ob Papa, Mama, Tante, Onkel, Oma, Opa,... jede Person ist willkommen. Beide Angebote werden begleitet von der Kraft ätherischer Öle.

Denn bedürfnisorientierte Elternschaft darf die Bedürfnisse ALLER Familienmitglieder erfüllen.

Beide Angebote werden begleitet von der Kraft ätherischer Öle.  
Denn bedürfnisorientierte Elternschaft darf die Bedürfnisse ALLER Familienmitglieder erfüllen.

family  
TIME



Mütter & Familienzentrum

Wann: Sonntag, 05.11.23 09:30 – 11:30 Uhr

Kosten: 30€ Mitglieder  
35€ Nichtmitglieder

Kursleitung: Vera Montag + Julia Hartmann

Kursort: gelbes Dreieck + blaues Viereck

Mütter- und Familienzentrum Lorsch  
In der Dieterswiese 6  
64653 Lorsch

Anmeldung unter: [Info@muetze-lorsch.de](mailto:Info@muetze-lorsch.de)