

## Mutter-Kind-Yoga

Am Montag, 30. September, findet wieder von 9.30 bis 11.30 Uhr im Familiencafé am Sana der kostenlose Kurs Mutter-Kind-Yoga statt. Gemeinsam mit einer Yogalehrerin lernen Mamas wieder, sich selbst mit ihren Bedürfnissen wahrnehmen zu können. Denn bei aller Fürsorge für die aller kleinsten Menschen fällt es gar nicht immer so leicht, sich selbst nicht aus dem Blick zu verlieren. Doch genau dieser Blick ist ja wichtig, um langfristig gut fürs Baby da sein können. Dieser Kurs findet gemeinsam mit dem Baby statt, wodurch eine größere Verbindung zwischen Mutter und Kind entstehen soll.

Anmeldung und Infos: 0211/17428404 oder 0211/6170570 oder

per mail an: [teesselink@kinderschutzbund-duesseldorf.de](mailto:teesselink@kinderschutzbund-duesseldorf.de)