

METIME FÜR MAMA'S

WEIL DU WICHTIG BIST!

MAMA SEIN IST WUNDERSCHÖN - ABER AUCH ANSTRENGEND.

Zwischen Windeln, Stillen und Schlafmangel bleibt oft keine Zeit für dich selbst. Doch genau diese Zeit ist so wichtig, um Kraft zu schöpfen und dich wieder mit dir selbst zu verbinden.

IN UNSEREM METIME-KURS KANNST DU:

- 🌸 Loslassen und zur Ruhe kommen - mit fantasievollen Klangreisen
- 🌸 Lachyoga, das dir ein Lächeln ins Gesicht zaubert
- 🌸 Mit anderen Mamas singen und tanzen
- 🌸 Deine innere Balance finden - mit Atem- und Stimmübungen
- 🌸 Einfach mal DU sein

Ein Kurs, der dich stärkt, inspiriert und dir das gibt, was du brauchst:
eine kleine Auszeit nur für dich - mit oder ohne dein Kind (ab 3 Monate),
so, wie es sich für dich richtig anfühlt.

MELDE DICH JETZT AN

UND ENTDECKE, WIE GUT ES TUT, EINFACH MAL LOSZULASSEN.

KURSZEITRAUM: 08.01.-26.03.2026

Am 22.01. und 12.02.26 findet kein Kurs statt.

ORT: HEBAMMENHAUS TROISDORF

Schloßstr. 18

WOCHENTAG: Donnerstag

ZEIT: 11.00 - 12.00 Uhr

WERTSCHÄTZUNGSBEITRAG

10 x 60 min / 149,00 €

Der Kurs kommt ab 5 Personen zustande.

ANMELDUNG UNTER:

buerogogolin@email.de

ODER

info@hebammenhaus-rhein-sieg.de

Es ist möglich, in den
laufenden Kurs
einzusteigen. Die
Kursgebühr wird
entsprechend anteilig
berechnet.

