



Yoga für Schwangere

Sanftes Yoga, das die Veränderungen des Körpers in dieser besonderen Zeit durch Körperübungen und Atemtechniken in den Mittelpunkt stellt. Dadurch können Beschwerden vermieden oder gelindert werden. Die Übungen werden an die individuellen Bedingungen angepasst.

Termine: fortlaufend montags 17:15 - 18:30 Uhr

Kosten: 80,- € für 10 Termine (Ermäßigung möglich)

Selbstfürsorge, Yoga und Entspannung für Mütter

Wie können Sie als Mutter Kraft schöpfen und gut für sich selbst sorgen. Sie werden Übungen aus Yoga, Shiatsu (Daumendruckmassage), Do In (Selbstmassage), Visualisierungen und andere Entspannungstechniken kennenlernen und praktizieren.

Ziel ist es, diese Kraftquellen im Alltag anwenden zu können, sich besser regenerieren zu können und das eigene Wohlbefinden mehr im Blick zu behalten, um Erschöpfung vorzubeugen.

Termine: fortlaufend montags 18:30 - 20:00 Uhr

Kosten: 80,- € für 10 Termine (Ermäßigung möglich)

**Telefonisches Vorgespräch und Anmeldung:
Nives Bercht (Yogalehrerin), Tel.: 618 12 14**

Wir heißen Sie herzlich willkommen! _____

Familienzentrum Adalbertstraße

Adalbertstraße 23 b, 10997 Berlin

Telefon: (030) 32 51 78 06 | Fax: (030) 32 51 78 07

familienzentrum@jugendwohnen-berlin.de

www.familienzentrum-kreuzberg.de

Bürozeiten: Montag bis Freitag von 10 bis 13 Uhr

Unser Familiencafé mit Spielbereich und Garten hat für Sie geöffnet:

Montag 10-18 Uhr &

Dienstag bis Freitag 14-18 Uhr

Weitere Angebote des Familienzentrums:

Kleiderkabinett für Babies, Kinder und Schwangere •
wellcome – praktische Hilfe nach der Geburt • kostenloser
Verleih von Spielgeräten • Gruppen und Kurse für Eltern
mit Kindern • Informationsveranstaltungen für Eltern •
Elternkurse • Frauengruppen • Angebote für Kinder •
Beratung • selbst organisierte Eltern-Kind-Gruppen



Das Familienzentrum wird gefördert vom
Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg von Berlin.

Unterstützen Sie ohne Mehrkosten unser Familienzentrum!

Starten Sie Ihre Online-Einkäufe künftig ganz einfach über folgendes Einkaufs-Portal:

www.bildungsspender.de/familienzentrum-kreuzberg

Wenn Sie Ihren gewünschten Shop hierüber aufrufen und dort etwas bestellen, erhält Bildungsspender eine kleine Provision, die an unser Familienzentrum gespendet wird. Und dabei zahlen Sie für Ihren Einkauf keinen Cent mehr als sonst. Für Sie ganz einfach – für uns sehr wirkungsvoll!

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Träger des Familienzentrums:



**Jugendwohnen im Kiez –
Jugendhilfe gGmbH**