

Selbstfürsorge für Mütter



03.06.2025
15:00-16:30 Uhr

im FamilienPunkt
Oststraße 20,
42551 Velbert

Anmeldungen
per Mail an
[fruehehilfen@
velbert.de](mailto:fruehehilfen@velbert.de)

Das Angebot ist
kostenfrei!

Selbstfürsorge für Mütter

Ist Ihr Alltag als Mutter oft anstrengend und herausfordernd?

Fühlen Sie sich in Ihrem Alltag als Mutter oft gestresst?

Die ersten Jahre mit Ihrem Kind sind eine schöne aber auch stressige Zeit.

In unserem Kurs lernen Sie:

- Wie der Stress und die Anspannung entstehen
- Wir probieren einfache Übungen für den Alltag aus
- Sie bekommen praktische Tipps, um sich besser zu fühlen