

Entspann mal Mama! Stressfrei und ausgeglichen: Mütter brauchen Zeit für sich.

Kursnummer 26Z131921

Beginn Samstag, 20.06.2026, 14:00 - 17:30 Uhr

Dauer 1 Termin

Ort VHS Studienhaus, 316, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln

Lehrkraft Funda Talas

Kursentgelt 36,00 €

Als Mutter stehen die Bedürfnisse der Familie meist an erster Stelle, während die eigenen Wünsche und das persönliche Wohlbefinden oft zurückgestellt werden. Doch für Kinder da zu sein, beginnt damit, auf sich selbst zu achten. Der Alltag als Mutter bringt häufig Stress und Anspannung mit sich – eine Herausforderung, die viele Mütter nur allzu gut kennen. Genau hier setzt unser Angebot an. Unser speziell für Mütter entwickelter Workshop bietet Ihnen eine wohlverdiente Auszeit, um aus dem Hamsterrad des Alltags auszusteigen. In einer warmen und vertrauensvollen Atmosphäre stärken Sie Ihre Selbstfürsorge, aktivieren Ihre innere Kraftquelle und lernen, in Stresssituationen achtsamer zu reagieren. Eine Investition, die Ihrer Gesundheit und dem Wohlbefinden der gesamten Familie zugutekommt: - Übungen zur Entspannung und zum Krafttanken: Sanft und wohltuend- Einblicke in die Funktionsweise unseres Gehirns: Entdecken Sie, wie Sie Stress besser verstehen und bewältigen können- Effektive Techniken für mehr Achtsamkeit: Praktische Methoden, die leicht in Ihren Alltag integriert werden können- Harmonie von Körper und Geist: Sanfte Bewegungsübungen, die Ihrem Körper neue Energie schenken Warum sich eine Auszeit lohnt: Mütter, die an diesem Workshop teilnehmen, verfügen über ein besseres Ressourcenmanagement, können achtsamer mit ihrer Energie umgehen und lernen, ihre Bedürfnisse nicht aus den Augen zu verlieren. Mit den erlernten Techniken können Sie mehr Ruhe, Geduld und Kraft in Ihren Alltag integrieren und so eine gesunde Balance zwischen Familie und Selbstfürsorge finden.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
-------	---------	-----

20.06.2026	14:00 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, 316
------------	-------------------	----------------------

[zur Kursdetail-Seite](#)