



Wohlfühltag für (alleinerziehende) Eltern

Du sehnst dich nach einer kleinen Auszeit? Wir laden dich zu aktivierenden und entspannenden Körperübungen ein. Ausgehend von dem Bedürfnis und der Stimmung der Teilnehmenden können wir diese sowohl ruhig als auch spielerisch gestalten.

10 Uhr Ankommen im Raum und im Körper

10:30 Uhr Körperaktivierung durch Play Fight

11 Uhr Entspannung

11:45-13 Uhr individuelle Kurzmassagen (3 x 20min)

Bitte in bequemen, gemütlichen Sachen kommen.

Bei Interesse an einer Massage ein großes Handtuch oder Laken (80x200cm) mitbringen.

Wann: 13.7.2024
von 10-13 Uhr

Wo: Allmenderaum
Brodener Weg 36,
13088 Berlin

Information per Tel. 030
3377 2734 oder **E-Mail:**
naimo@frei-zeit-haus.de

Mit: Richard Sima,
<https://www.richardsima.de/>
und dem NaiMo-Team

Kostenlos

Kinderbetreuung (ab 4 J.)
möglich. Bitte vorab
anmelden

Diese Maßnahme ist Teil des Programms „Gesund in Berlin – Stadtteile im Blick“, gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V sowie die Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit, Pflege und Gleichstellung und die Senatsverwaltung für Stadtentwicklung, Bauen und Wohnen.



Kooperationsverbund
Gesundheitliche
Chancengleichheit



Gesundheit
Berlin-Brandenburg e.V.
Arbeitsgemeinschaft
für Gesundheitsförderung



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

