



Hilfe gegen Stress: Ein Kurs für Mütter!

Haben Sie viel Stress? Wollen Sie etwas für Ihre Gesundheit tun?
Dann kommen Sie zu unserem Kurs. Jede Mutter darf mitmachen!

Das machen wir im Kurs:

- Bewegung: Wir bewegen uns leicht und vorsichtig. Das tut gut!
- Hilfe bei Stress: Sie lernen Übungen. Damit werden Sie entspannter.
- Andere treffen: Sie können mit anderen Müttern sich austauschen. Sie sind nicht allein!

Wann? Montags, 8.30 Uhr-9.30 Uhr

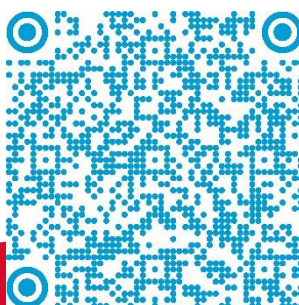
Start: 31.08.26.

Wo? Pädagogische Werkstatt am Campus Moisling, Brüder-Grimm-Ring 6-8, 23560 Lübeck

Weitere Infos bei Ramune Virsilaite-Wöhlert: 0451 122 83655, campusmoisling@luebeck.de

Kooperationspartner: DIE BRÜCKE Lübeck und Ostholstein, ZKPI, Petra Jürgensen

Hansestadt Lübeck
Kultur und Bildung
Jugendarbeit
Campus Moisling
Brüder-Grimm-Ring 6-8 | 23560 Lübeck
(0451) 122-83655
campusmoisling@luebeck.de
www.luebeck.de



DIE BRÜCKE
Lübeck und Ostholstein
Gemeinnützige therapeutische Angebote

