



Achtsamkeit für Mütter - Erholungsinseln im Alltag

Kurs / Workshop

Achtsamkeit für Mütter - Erholungsinseln im Alltag

Für Mütter, die mehr Ruhe und Balance im Alltag suchen! Mit sanften Achtsamkeits- und Entspannungsübungen finden Sie zurück zu sich selbst, tanken neue Energie und schenken sich sowie Ihrer Familie mehr Gelassenheit und Freude.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Frau Herzlieb, Familienzentrum St. Cäcilia, Frau Clemens-Lindemann

Alter des Kindes

altersunabhängig

Wann?

Termin(e)

11.09.2025 - 09.10.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, Do

Angebotstermin

Von 11.09.2025 (18:30 Uhr) bis 09.10.2025 (20:00 Uhr)

Wo?

Familienzentrum St. Cäcilia

Am Mönchgraben 47
40597 Düsseldorf

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

35,00 €

Durchführende Organisation

Bundesstiftung
Frühe Hilfen



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Trägerschaft

Ministerium für Kinder, Familie,
Flüchtlinge und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Düsseldorf ASG-Bildungsforum

Gerresheimer Straße 90
40233 Düsseldorf

Name Kontaktperson

Nancy Stephan

Telefon

+49 (211) 1740-145

Email

stephan@asg-bildungsforum.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Kath. Kirchengemeindeverband Benrath/Urdenbach

Hauptstraße 12
40597 Düsseldorf

Art des Trägers

Freier Träger (konfessionell)

Name Kontaktperson

Frau C. Bongartz

Telefon

719393

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)