

# Wellness für die Sinne

## Jetzt nehme ich mir Zeit für mich!



Foto von Malina Sirbu von Pexels

### Termin

14. Dezember 2024 (Samstag)  
Beginn: 10:00 - 14:00 Uhr

### Ort

Eulalia Eigensinn  
Lutherstraße 13, 13585 Berlin-Spandau

### Leitung

Elvira Müllers, Yogalehrerin BDY / EYU  
Irmgard Möllendorf, Entspannungstherapeutin

### Kosten

10 Euro

### Anmeldung

info@eulalia-eigensinn.de  
030 335 1191  
oder  
familienbildung@dfv-berlin.de  
030 453 001 10

Auf Wunsch bieten wir Müttern eine kostenlose Kinderbetreuung an. Bitte direkt mit anmelden!

Im Alltag fällt es uns Frauen oft schwer, eine wohltuende Auszeit zu nehmen. Alles um uns herum scheint wichtiger und erfordert unsere volle Aufmerksamkeit. Die eigenen Bedürfnisse treten dabei oftmals in den Hintergrund.

An diesem Wohlfühl-Tag wollen wir bewusst die „Sorge-für-uns-Selbst“ in den Mittelpunkt stellen. Dabei unterstützen uns leicht auszuführende Yogaübungen sowie unterschiedliche Wellness-Anwendungen, die alle 5 Sinne ansprechen und uns entspannt ins Hier und Jetzt bringen. Zudem bietet der Workshop die Möglichkeit, sich mit anderen Frauen auszutauschen und gemeinsam etwas Gutes für sich zu tun. Praxiserprobte Tipps für eigene Self-Care-Rituale Zuhause runden den Tag ab und motivieren dazu, auch im Alltag gut für sich selbst zu sorgen.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, ein Handtuch und ein Stirnband o. Ä. mitbringen. Für Getränke und einen gesunden Snack ist gesorgt.

GEFÖRDERT DURCH		
Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie	<b>BERLIN</b>	



Deutscher  
Familienverband  
Landesverband Berlin e.V.

