

MAMAS AUSZEIT

Yoga Workshop für junge Mütter

Manchmal ist Muttersein einfach zu viel.

Nicht, weil du es falsch machst.

Nicht, weil du es nicht liebst.

Sondern weil es verdammt anstrengend ist.

Vielleicht denkst du manchmal: "Mit mir stimmt etwas nicht."

Tut es nicht! Du bist nicht allein!

Ein geschützter Raum für Mütter.

Ohne Kinder, ohne Bewertung.

Austausch, Stille, Bewegung, Atem.

Kein Therapieangebot, keine Anleitung – nur sein dürfen!



**Maximal 8 Teilnehmerinnen
Geschützte Umgebung!**

**Anleitung durch eine
ausgebildete Yoga- und
Meditationslehrerin**

Samstag, 21.02.2026

Yoga mit Ela

14:00 bis 17:00 Uhr

Hebammenpraxis "Bauch bewegt"

Teilnahmebeitrag 60 €

Montanusstr. 78, Lindlar

Anmeldung: www.Yoga-mit-Ela.de und 0177 - 854 56 54