

## SELFCARE IM MAMI-ALLTAG DEIN WORKSHOP MIT YOGA & HERZ EIN KOSTENFREIES ANGEBOT



**WANN?**  
**19. 07. 2025**  
**10 - 16 UHR**

**WO?**  
**IM AUFATMEN**  
**SCHOTTSTRASSE 2,**  
**10365 BERLIN**

**FÜR WEN?**  
**MÜTTER**  
**(DIE EIN KLEINKIND**  
**ZWISCHEN 0-3 JAHREN**  
**HABEN)**

**SEI DABEI UND**  
**MELDE DICH AN**



Bezirksamt  
Lichtenberg

**BERLIN**



# selfcare WORKSHOP

10:00

## ANKOMMEN

kleine Yoga & Meditationsrunde um anzukommen; Erwartungen für sich zu klären und sich auf die Zeit einzustimmen.

10:30

## QUATSCHEN

Was bedeutet Selfcare für dich?  
Darf ich als Mama überhaupt an mich denken und mich auch an erste Stelle setzen?  
Was ist mit schlechtem Gewissen; Schuldgefühlen und meinem Selbstbild als Mama?

12:30

## NASCHEN

Wir machen eine Pause und haben Zeit das bisherige sacken zu lassen und einander etwas kennenzulernen.

13:00

## AKTIVIEREN

Aktivierende Yogasession in der es mal nur um dich geht im Hier & Jetzt. Den Körper spüren und herausfinden was einem wirklich gut tut.

14:00

## ERLAUBEN

Wir gehen in die Umsetzung, damit ihr auch etwas mit in euren Alltag nehmen könnt. Wie könnt ihr ganz individuell euch im Alltag mehr Zeit für euch selbst nehmen. Was sind die konkreten Schritte die du gleich im Anschluss für dich umsetzen kannst?

15:00

## AUSKLINGEN

Wir lassen alles in einer letzten Yogasession wirken und schließen den Tag gemeinsam in der Runde ab.

