

# Die Challenge mit den Kleinen

## Training deiner Körperachtsamkeit auf dich und dein Kind

Unsere Kleinen bestmöglich unterstützen, indem du spürst, was sie brauchen und du dabei selbst auf dich achtest. Du kannst mit mir, nach der Grinberg Methode, bewusstes Entspannen in herausfordernden Momenten lernen und deinem Kind gleich weitergeben. Themen für Eltern:

**Rasten, Schlafen** - innere Ruhe finden und weitergeben

**Verspannungen** - loslassen und Freiheit gewinnen

**Die perfekte Rolle** - Erwartungen auslassen und du sein

**Emotionen mit dem Kind** - die Energie von Frust, Ärger

## Termine

- Kurse mit 4 Einheiten, mit Kind online
- Einzeltraining mit Berührung/online

**be  
more**

be yourself.

## Anmeldung und Infos

auf [www.be-more.today](http://www.be-more.today) oder  
Email an [michaela@be-more.today](mailto:michaela@be-more.today)

Zentrum für Körperarbeit  
Mag. Michaela Etzlinger-Raab  
Schmiedegasse 1 - 4040 Linz

[www.be-more.today](http://www.be-more.today)



OÖ FAMILIENBUND  
Familienbundzentrum Linz

