

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 oder
Email an michaela@be-more.today

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

www.be-more.today



OÖ FAMILIENBUND
Familienbundzentrum Linz

