



„Zeit mit dir  
ist Zeit für mich“

## Workshop „Achtsamkeit im Alltag mit Babys“

**WIE KOSTBAR ES IST**, Zeit für sich zu haben, versteht man erst, wenn man die Verantwortung für ein Neugeborenes übernimmt. Wenn es nur noch selten vorkommt, ungestört seinen Teller leer essen oder eine ganze Nacht durchschlafen zu können. Der Verlust von Freizeit muss aber nicht bedeuten, dass Eltern ihr eigenes Wohl aus den Augen verlieren. Deshalb bietet die in Kladow lebende Yogalehrerin Dr. Ute Thiermann am 19. und am 26. November um 9:30 Uhr einen kostenlosen, zweiteiligen Workshop für Eltern und ihre Babys im Gemeinderaum an der Schilfdachkapelle an. Es geht um Achtsamkeit im Alltag mit Babys, praktische Übungen und Austausch unter den Eltern. Denn für Eltern und Kinder gilt: „Zeit mit dir ist auch Zeit für mich“. **REM**