



## „Zeit für mich“

### Entspannung für Mütter lebensverkürzend erkrankter Kinder

Ein Projekt der BOJE Tübingen – Stiftung Jochen Klein



Unser Projekt richtet sich an Mütter mit Kindern, die lebensverkürzend erkrankt sind. Betroffene Mütter können sich einmal im Monat in einem geschützten Rahmen unter professioneller Anleitung durch Atem- und Körperübungen etwas Gutes zu tun. Im Anschluss besteht Zeit zum Austausch.

Das Kursangebot wird von der BOJE Tübingen – Stiftung Jochen Klein finanziert. Die Teilnahme ist kostenlos.

Bitte bringen Sie eine Yogamatte, bequeme Kleidung sowie bei Bedarf eine Decke und ein Kissen mit.

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Was?</b>           | im geschützten Rahmen, unter professioneller Anleitung Atem- und Körperübungen und Zeit für Austausch |
| <b>Erste Termine:</b> | 23.10. & 20.11.2024, 9:30 – 11:30 Uhr   |
| <b>Wo?</b>            | Tübingen (nähere Informationen bei Anmeldung)   |
| <b>Anmeldung:</b>     | bis 21.10. bzw. 18.11.2024  |
| <b>Kontakt:</b>       | 07071 964449<br>info@boje-tuebingen.de  |