



# MütterZeit - Freiraum für mich

**Wünschen Sie sich wieder mehr Freiraum für Wohlbefinden und Kontakt zu sich und zu anderen?**

**Die fortlaufende Gruppe „Freiraum für mich“ ist ein Weg, der Gespräche, Entspannungsübungen und Tanz miteinander verbindet und förderliche Impulse für mehr Kraft, Stabilisierung und Lebendigkeit setzt.**

**Die eigenen Ausdrucksmöglichkeiten werden gefördert, ohne dass es ein Richtig oder Falsch gibt.**

**mittwochs 10.00 - 12.00 Uhr**

**Projekt MütterZeit**  
biff harburg

**Neue Straße 59, 21073 Hamburg**  
**Kostenbeitrag auf Spendenbasis**

**Kontakt Tel.: 040 – 38 65 57 10**

**Vorkenntnisse sind nicht notwendig.**  
**Der Einstieg ist jederzeit möglich.**