

„Entspannung, die Familie verbindet“



Wann: Samstag, 14. März 2026
10:00 – 14:00 Uhr

Wo: Känguruh e.V.
Mütterzentrum und
Mehrgenerationenhaus
Heinrich-Weber-Platz 10
96052 Bamberg

mit Kinder-
betreuung

4 Uhrzeiten • 4 Workshops

Zielgruppe

Schwangere, Familienmitglieder und alle, die **mehr Ruhe, Gelassenheit und Entspannung** in den Familienalltag bringen möchten.

Inhalt

Bei unserer Veranstaltung **„Entspannung, die Familie verbindet“** erwartet Euch ein abwechslungsreiches Programm aus zwei informativen Vorträgen und zwei aktiven Mit-Mach-Angeboten – oder auch nur bei einem Frühstück in Kontakt kommen. Ziel ist es, mehr Ruhe und Entschleunigung in den Familienalltag zu integrieren. Ihr dürft Euch auf einfache Strategien für den Alltag, anhand kurzer Übungsbeispiele sowie praktische Tipps für Familienroutinen freuen.

Programm

Es werden je zwei Vorträge sowie zwei Mit-Mach-Aktionen parallel zu vier Uhrzeiten angeboten.

10:15 – 11:00 Uhr • **11:15 – 12:00 Uhr**
12:15 – 13:00 Uhr • **13:15 – 14:00 Uhr**

- ▶ **Vortrag** „Schlafen bei Babys und Kleinkindern“
- ▶ **Vortrag** „Väter sind keine B-Ware“
- ▶ **Aktion** „Eltern-Kind-Yoga“
- ▶ **Aktion** „Autogenes Training für Kinder und Teens“

Für die bessere Planung ist eine Anmeldung erwünscht, aber nicht zwingend erforderlich.

mit Kinder-
betreuung

Anmeldung unter: info@mz-kaenguruh.de