



## Achtsamkeit – Prävention durch Entspannung und Bewegung in Schwangerschaft und Elternzeit

**Kursstart 2. Halbjahr Dienstag 02.09.2025**

(1 x 10 oder 2 x 5 Termine)

**Referentin: Karola Kramwinkel, Entspannungstherapeutin & Entspannungspädagogin**

**Zeit :** 9:30 -10:30 Uhr

**Wo:** Räumlichkeiten Regionalnetzwerk Gesunde Kinder Spree-Neiße, Berliner Str.9, 03149 Forst

**Hinweis:** Bitte Kuschelecke & Sitzkissen mitbringen, lockere Bekleidung & Getränk.  
Säuglinge können gerne mit dabeisein.

**Kosten:** 10 Termine für Familien im Netzwerk Gesunde Kinder 15 €, für Gastfamilien 25 €. (5 Termine die Hälfte)

**Teilnehmerzahl:** begrenzt

**Anmeldung unter:**  
Netzwerk Gesunde Kinder Spree Neiße, s.rechts oben

Regionalnetzwerk Gesunde Kinder  
Spree-Neiße  
Lausitz Klinik Forst  
Berliner Str. 9  
03149 Forst  
0151 65251 228  
[sabine.haertel@lausitzklinik.de](mailto:sabine.haertel@lausitzklinik.de)

Träger:

**LAUSITZ  
KLINIK FORST**

Gefördert durch:

  
LAND  
BRANDENBURG  
Ministerium für Bildung,  
Jugend und Sport