



## Neues Angebot im Familienzentrum Sonnenhaus

### Massage Workshop "Entspannte Eltern – Entspannte Kinder“

#### Für Eltern und Interessierte

Kindererziehung ist selten einfach und kostet viele Nerven. Dieser Stress überträgt sich häufig auch auf die Kinder. Wie schön und entspannend könnte es da sein, einfach einmal nur zu liegen und eine Wohlfühl-Massage zu genießen?

Unter professioneller Anleitung erlernen Sie einfache Massagegriffe nach der TouchLife®Methode. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Sie können sich alleine oder auch als Paar anmelden. In Ruhe und Achtsamkeit werden Sie sich gegenseitig massieren.

Mitzubringen sind zwei Laken oder große Handtücher, bequeme Kleidung und Socken.

**Gebühr:** Materialkosten in Höhe von 5,00 €

**Dozent/in:** Jutta Lüke, zertifiziert in TouchLife

[www.massage-auszeit-koeln.de](http://www.massage-auszeit-koeln.de)

für weitere Infos 0178 – 178 0011

**Wann:** Sonntag, 14.04.2024 von 14:00 – 17:00 Uhr

**Was:** Kopf- und Nackenmassage

**Wo:** Familienzentrum Sonnenhaus

Wer sich anmelden möchte kann sich gerne im Familienzentrum Sonnenhaus melden. Bei dem Angebot besteht eine Kooperation mit dem Familienzentrum Abenteuerland. Benötigen Sie eine Mitfahrgelegenheit? Dann sprechen Sie uns gerne an.

Liebe Grüße

Ihr Sonnenhaus - Team