



## **Freiraum für mich**

**Fühlen Sie sich belastet und gestresst, allein mit der Bewältigung des Familienalltags? Wünschen Sie sich eigene Zeit, um wieder mehr Wohlbefinden und Kontakt zu sich und anderen zu finden?**

**Für sich Freiraum schaffen, mit den Mitteln von Tanz, Körperwahrnehmung, Gespräch und weiteren kreativen Ausdrucksmöglichkeiten, um wieder Kraft zu schöpfen, Lebendigkeit zu spüren und eigene Bedürfnisse zu stärken, ist Anliegen dieses Angebotes.**

**Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Wünsche, Ideen und Fragen sind willkommen.**

**ab dem 19.04.2017 fortlaufend  
mittwochs 9.30-11.00 Uhr**

**Anmeldung erwünscht unter:  
Projekt MütterZeit der biff Harburg  
Tel. 040 – 38 65 57 10**

**Ort: Neue Straße 59  
21073 Hamburg  
Auf Spendenbasis**