

Mommy & Me Daddy & Me

Eltern-Kind-Workshop: Entspannen, Verbinden & Auftanken Für Primarschüler*innen mit Mama, Papa oder andere Bezugspersonen

In diesem Workshop dreht sich alles um die gemeinsame Zeit zwischen dir und deinem Kind. Mit altersgerechten Yoga-Elementen, zauberhaften Fantasiereisen und einfachen Achtsamkeitsspielen findet ihr zusammen zu mehr Ausgeglichenheit und innerer Ruhe.

Ihr erfahrt, wie ihr kleine Wohlfühlmomente leicht in euren Tag einbauen könnt. Damit die Entspannung zu Hause direkt weitergehen kann, bekommt ihr zum Abschluss einen praktischen Guide mit auf den Weg.



Sonntag, 8. November 2026

10:00 - 12:00 Uhr

Familienzentrum Bezirk Affoltern

Kosten (inkl. z'Nüni)

65.00 CHF / 1 Elternteil & 1 Kind

70.00 CHF / 1 Elternteil & 2 Kinder

95.00 CHF / Familienticket

Mitglieder 5.00 CHF Reduktion

Leitung

Jeannette Kostelnik

Life Coach bei Reset your Mind

Anmeldeschluss 02.11.2026

Infos &
Anmeldung

