



---

## „Auszeit“ Zeit für mich

Sie möchten einfach mal raus? Haben das Gefühl sich einmal um sich kümmern zu müssen? Möchten Kontakt zu ihrem Körper aufnehmen? Sich entspannen?

Dann sind Sie hier genau richtig!

Die vier Abende werden von der Hebamme Ann-Katrin Maetze geleitet.

### **Wer?**

Mütter von Säuglingen und Kleinkindern

### **Wann?**

**7.November, 14.November, 21. November und 28.November 2018**

Von 19.30 bis 21Uhr

### **Wo?**

Im Kursraum der Frühberatungsstelle Ost  
in der Schwachhauser Herrstraße 293

Auskünfte und Verbindliche Anmeldung bitte  
bis zum 23.10.2018 unter **0421/6990990-5**.

**Frühberatungsstelle Bremen Ost**  
**Schwachhauser Heerstr. 293**  
**28211 Bremen**



Beratung und Unterstützung für Schwangere und Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern im Alter von 0 bis 3 Jahren.