

## Offene Gruppe für Mütter

Selbstfürsorge ohne schlechtes Gewissen

Monatliche, offene Gruppe für Mütter\*

Das Thema „Selbstfürsorge“ wird für Mütter immer wichtiger – aus gutem Grund: Mütter sind stark belastet und der Wunsch nach Ruhe und Leichtigkeit ist groß.

Doch es fällt nicht leicht, mitten im Familienalltag die kleinsten Ruheinseln zu schaffen. Oft wirkt der Versuch, sich etwas Gutes zu tun, wie ein weiteres To-do. Und wie kannst du für dich sorgen, wenn das schlechte Gewissen ständig hinterherläuft?

In diesem Kurs entdeckst du, wie du eine Art der Selbstfürsorge leben kannst, die sich wirklich nährend anfühlt und wie du im Alltag wohltuende Räume für dich schaffst – behutsam und ohne Druck.

Dich erwarten:

- Moderierter Austausch
- Einfache, praxisnahe Übungen zur Selbstreflexion und Körperwahrnehmung
- Wohltuende Entspannung- und Bewegungseinheiten
- Kleine Impulse und Inspirationen für deinen Alltag

Die Treffen finden ohne Kinder statt. Die Gruppe ist für alle Mütter unabhängig vom Alter der Kinder offen.

Termine

Jeden 3. Samstag im Monat 10-12 Uhr, einzeln buchbar

Ort: Geburtshaus Bremen, Sommerstraße 20, 28215 Bremen-Findorff

Kosten: 30,- pro Termin

**Anmeldung erforderlich unter <https://geburtshaus-bremen.de/kurse/>**

*Kursleitung: Elena Sánchez Martín, Tanz- und Bewegungstherapeutin, traumasensibles Coaching, zweifache Mutter und Gründerin von Mamasenda*

**Veranstaltungsort:**

Geburtshaus Bremen

**Adresse:**

Sommerstraße 20

28215 Bremen

**Ansprechperson:**

Elena Sánchez Martín

**E-Mail-Adresse:**

[hallo@mamasenda.de](mailto:hallo@mamasenda.de)

**Internetadresse:**

[www.mamasenda.de](http://www.mamasenda.de)

**Nächste Termine:**

- 18.04.2026, 10:00 – 12:00

- 16.05.2026, 10:00 – 12:00
- 20.06.2026, 10:00 – 12:00

**Anmeldungsinfo:**

Anmeldung erforderlich

**Kosten:**

30 € pro Termin