

# Dance, Mama!

STARTET AM 08.01.2025!

## Tanz und Bewegung für Mütter mit Babys zu lateinamerikanischen Rhythmen

Zu Beginn der Mutterschaft brauchen wir Frauen Unterstützung und Raum für unsere eigenen Bedürfnisse. Wir laden Dich mit deinem Baby ein, um in diesem Kurs mit lateinamerikanischen Rhythmen mit Spaß in Bewegung zu kommen. Wir stärken unser Körpergefühl und tanken neue Kraft. Gemeinsam mit deinem Baby genießen wir auch Ruhe und Entspannung in der Gemeinschaft von Frauen.

Du kannst ab 8 Wochen nach der Geburt teilnehmen. Voraussetzung ist, dass Du Spaß an Bewegung und Tanz hast.

Ich bin Carla Messenger, Mutter von Nael, Biodanza-Facilitatorin und leidenschaftliche Tänzerin, ich liebe Musik und Bewegung. Meine eigenen Erfahrungen als Mutter haben mich ermutigt, spezielle Kurse für Mütter zu entwickeln und Räume zu schaffen, die unser Wohlbefinden in dieser Phase unseres Lebens fördern.

**Mittwochs 10 Uhr bis 11:30 Uhr im Atrium der Kita Treptower Straße**

(Treptower Straße 32A, 12059 Berlin)



Alle Angebote sind **kostenlos** und werden gefördert durch das Jugendamt Neukölln.

**BITTE MELDET EUCH FÜR DIE GRUPPE VORHER AN; DIE PLÄTZE SIND BEGRENZT.**

Infos und Anmeldung per Mail: [praeventionszentrum@tandebtl.de](mailto:praeventionszentrum@tandebtl.de) oder Telefon: 0151 4616 9809



Bezirksamt  
Neukölln

**BERLIN**

