

## Ruheinseln in der Schwangerschaft... ...kommen oft im Alltag zu kurz.

Wie wäre es mit etwas Zeit zum Durchatmen, Entspannen, Musik und Klang erleben?

- Zielgruppe** Schwangere in Kleingruppe  
**Wann** Mittwoch (vormittags)  
**Umfang** 10 Wochen à 90 Minuten  
**Wo** Mütterzentrum Vahr, In der Vahr 75  
(Eingang hinter der Schule), 28329 Bremen  
**Kosten** keine, Kaution wird am Ende des Kurses zurückgezahlt  
**Mitbringen** Handtuch, Trinkflasche, bequeme Kleidung  
**Über uns** Wir sind Julia Rettig und Anne-Katrin Jordan, Musiktherapeutinnen.

Bei Interesse und Fragen bitte unter **0176/ 78010686** oder **info@musik-bim.de** melden.

Unterstützt wird dieses Projekt vom Bremer Institut für Musiktherapie und seelische Gesundheit e.V.



Julia Rettig



Anne-Katrin Jordan



Bremer

Institut

für Musiktherapie und  
seelische Gesundheit e.V.

[www.musik-bim.de](http://www.musik-bim.de)

## Relaxation during pregnancy...

...is often neglected  
in everyday life.

How about some time to relax, to take a deep breath and to experience music and sounds?

- For whom** pregnant women in a small group
- When** Wednesday (in the morning)
- Duration** 10 weeks à 90 minutes
- Where** Mütterzentrum Vahr, In der Vahr 75  
(entrance behind the school), 28329 Bremen
- Costs** none, only deposit, to be returned at the end of the course.
- Bring along** Please bring a towel, something to drink and wear comfortable clothes.
- About us** We are Julia Rettig and Anne-Katrin Jordan, music therapists.

If you are interested please contact **0176/ 78010686** or **info@musik-bim.de** melden.

This project is supported by the Bremer Institut für Musiktherapie und seelische Gesundheit e.V.



Julia Rettig



Anne-Katrin Jordan



Bremer Institut  
für Musiktherapie und  
seelische Gesundheit e.V.

[www.musik-bim.de](http://www.musik-bim.de)