KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

Mama sein, Frau bleiben



Workshop

Mi 22.09.2027, 18.30 - 21.30 Uhr

Raus aus dem Funktionsmodus, zurück zu dir. Ein geschützter Raum für Mamas, die wieder Kraft und Energie tanken möchten.

Du kümmerst dich um alles und jeden. Deine Kinder, Deine Familie, den Haushalt, den Alltag, den Job, das Planen und Organisieren.
Am Ende des Tages bleibt für dich kaum oder gar keine Zeit und Energie.

Was dich erwartet:
Achtsamkeitsübungen, Atemtechniken, Geführte (Klang-) Meditation, Austausch mit anderen Mamas, Raum für Gedanken und Gefühle neue Kraft für deinen Alltag und angenehme Düfte von ätherischen Ölen.

Der Workshop findet ab 3 TN statt.

Weitere Infos auf Instagram unter: holi.mom.and.kids

Ort
Energie- und Aromazentrum, Krandsberg 13a, 84335 Mitterskirchen

Referentin
Franziska Unterstraßer

Kosten
55 Euro inkl. Getränke und Snacks

Anmeldung
0151 29719682 oder
per Email: info@holimomandkids.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-11-09 09:20:26