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

# Mama sein, Frau bleiben



**Workshop**

**Sa 17.04.2027, 15.00 - 18.00 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.

nächster Termin:
Mi. 22.09.27 von 18.30 - ca. 21.30 Uhr

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 E-Mail: info@holimomandkids.de

**mehr Infos & Anmeldung**

VÖ: 2026-11-09 09:19:46

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
**www.keb-ris.de**