

# MAMA MACHT PAUSE – FÜR EINEN TAG!

## Mama-Auszeit im Stift St. Georgen

Sobald Kinder unser Leben bereichern, haben wir Frauen alle Hände voll zu tun. Sich als Mama „freizunehmen“ ist dann gar nicht so leicht. Nutzen wir das Muttertagswochenende und schenken uns selbst einen Tag ohne To-Do-Liste, Multitasking und Stress. Ein besonderer Wohlfühltag für Mamas, gefüllt mit Entspannung, Achtsamkeit, Reflexion und hilfreichen Inputs. Wohltuende „Ich-Zeit“ im inspirierenden Stift am Längsee.



**Termin:** Samstag,  
13. Mai 2023  
von 9 bis 16 Uhr

**Ort:** STIFT ST. GEORGEN  
Schloßzalle 6  
9313 St. Georgen am Längsee

**Workshop mit:**  
**Martina Klein**  
*Psychologische Beraterin, Hypnose- und  
Achtsamkeitscoach*

**HINWEIS:** Achtung begrenzte Teilnehmerinnen-Zahl.

**ANMELDUNG & INFORMATIONEN:** bei Katharina Wagner unter  
0676 8772 2407 oder [katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at](mailto:katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at)

**KOSTEN:** € 5,- pro Teilnehmerin. Bezahlung vor Ort. Verpflegung im Stift exklusive.