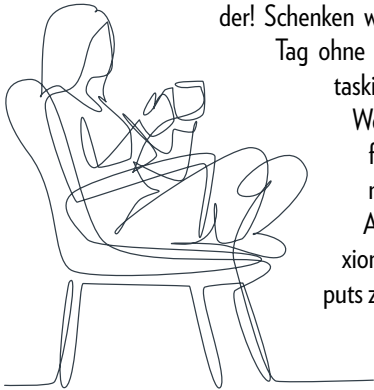


MAMA MACHT PAUSE – FÜR EINEN TAG!

Mama-Auszeit in Tainach

Sobald Kinder unser Leben bereichern, haben wir Frauen alle Hände voll zu tun. Sich als Mama „freizunehmen“, ist dann gar nicht so leicht. Kleine Auszeiten tun aber gut und wirken manchmal Wunder! Schenken wir uns selbst einen



Tag ohne To-Do-Liste, Multi-tasking und Stress. Wertvolle „Me-Time“ für Mamas, gefüllt mit Entspannung, Achtsamkeit, Reflexion und hilfreichen Inputs zur Stressregulation.

**Termin: Samstag,
4. November 2023**
von 9 bis 16 Uhr

**Ort: BILDUNGSHAUS
SODALITAS**
Probsteiweg 1, 9121 Tainach

**Tagesseminar mit:
Martina Klein**

Psychologische Beraterin,
Hypnose- und Achtsamkeitscoach



ANMELDUNG: Bildungshaus Sodalitas unter office@sodalitas.at oder 04239 2642

INFORMATIONEN: bei Katharina Wagner unter
0676 8772 2407 oder katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at

HINWEIS: Achtung begrenzte Teilnehmerinnen-Zahl.

KOSTEN: Die Kosten übernimmt das KBW Kärnten. (exkl. Verpflegung)



Katholische Kirche Kärnten
KATOLÍSKA CERKEV KOROŠKA

LAND  KÄRNTEN
Familienreferat



 Bundeskanzleramt

Gefördert durch das Bundeskanzleramt
Sektion VI: Familie & Jugend

