

EIN ABEND VOLLER ACHTSAMKEIT

Herzliche Einladung an alle Mamas und Papas

Durch **angeleitete Übungen der Achtsamkeit** in geschütztem Rahmen können wir entspannen, zu uns selber finden und Kraft tanken. Die **Übungen sind alltagspraktikabel** für Eltern.

Anleitung durch Pastoralreferentin **Alexandra Schiedeck**
Theologin, Physiotherapeutin, Mutter von zwei Kindern



Online-Veranstaltung

Mi., 26. Oktober 2022 von 20:00 – 21:00 Uhr
Link gibt es nach der Anmeldung

oder

Präsenzveranstaltung

Do., 27. Oktober 2022 von 20:00 – 21:00 Uhr
im Pfarrsaal von St. Anton



Sie wählen, welche Veranstaltung für Sie passt.
Anmeldung bis 24. Oktober 2022
per E-Mail an Aschiedeck@ebmuc.de

