

# PAUSENKNOPF FÜR ELTERN



**Einladung**  
an 1 bis 3 Abenden  
aus dem Hamsterrad  
des Familienalltags  
auszusteigen.

**Jeweils Online**  
20.30 Uhr bis 21.30 Uhr

■ Do. 02.03.2023

**Ein Abend voller Achtsamkeit**  
wohlwollend und freundlich für  
sich selber sorgen.

■ Do. 16.03.2023

**Einführung in die Meditation**  
durch Atemwahrnehmung in die  
Stille gehen.

■ Do. 30.03.2023

**Spiritualität und ICH**  
mein Leben im Spiegel moderner,  
spiritueller Texte

1, 2 oder 3 Abende - wählen Sie selbst.

Leitung: Alexandra Schiedeck,

Pastoralreferentin, Theologin, Physiotherapeutin, Mutter von 2 Kindern

Anmeldung bis einschl. 27.02.2023

an [aschiedeck@ebmuc.de](mailto:aschiedeck@ebmuc.de)

[www.pfarrverband-isarvorstadt.de](http://www.pfarrverband-isarvorstadt.de)



Plakatentwurf: Hubert Ströhle, PGR