

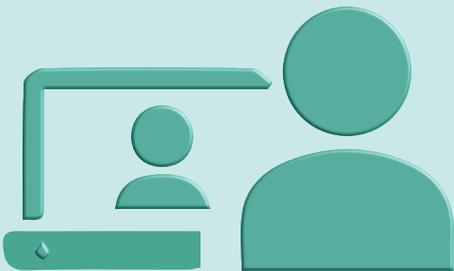
# EIN ABEND VOLLER ACHTSAMKEIT

## 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

Mo | 27. November 2023 | 20:30 Uhr bis 21:30 Uhr  
Anmeldung bis 21.11.2023

Den Link zur Veranstaltung gibt es nach der  
Anmeldung per E-Mail an [Aschiedeck@ebmuc.de](mailto:Aschiedeck@ebmuc.de)

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



Plakatgestaltung | Hubert Ströhle | PGR