

A scenic view of a lake with reeds in the foreground and a rainbow in the sky. The reeds are tall and thin, with golden-brown seed heads. The lake is blue with white-capped waves. The sky is blue with a rainbow visible in the distance.

Herzensruhe - Auszeit für dich

Für Mütter in der Rushhour des Lebens

Samstag, 12. Juli 2025

von 10 – 17 Uhr am Starnberger See

Herzensruhe - Auszeit für dich

Für Mütter in der Rushhour des Lebens

Samstag, 12. Juli 2025

Von 10 – 17 Uhr am Starnberger See

Sehnst du dich nach einer **Auszeit im Alltag?**

Mal **Pause** zu haben von all der Verantwortung,
die das Mutter sein mit sich bringt?

Willst du ein paar Momente **Herzensruhe** finden?

Dir und deiner **Spiritualität** nachspüren?

Und das **gemeinsam** mit anderen Müttern?

Dann kann unser **Auszeittag** genau das Richtige sein.

Der Tag soll ein geschützter Raum sein für Mütter mit zu sorgenden Kindern in jedem Alter, bei dem es ganz um sie selbst geht.

Wir verbringen ein paar Stunden in Haus der Community IHS am Ufer des Starnberger Sees, haben gemeinsame Zeiten, um Entspannungstechniken kennenzulernen, Zeiten des Austausches und um am See zur Ruhe zu kommen, aber auch die Möglichkeit kreativ zu sein oder zu singen. Das Programm ist sehr offen gestaltet, sodass man sich den eigenen Tagesablauf Großteils selbst zusammenstellen kann.

Wir bieten keine Kinderbetreuung an. Stillkinder dürfen dabei sein.

Programm:

10.00 Ankommen, Führung durch Haus und Seeufer
10.15 Check-in Runde
10.45 Offenes Angebot
12.30 Gemeinsames Mittagessen
14.00 Offenes Angebot
15.00 Kuchen & Kaffee/Tee
15.30 Offenes Angebot
16.30 Gemeinsame Abschlussreflexion

Wo: Communität IHS, Seeuferstr. 35, 82541 Münsing-Ambach

Mitbringen:

- Fingerfood zum Teilen fürs Mittagspicknick
- Eigene Trinkflasche
- Bequeme Kleidung, Hausschuhe
- Badesachen
- Etwas zum Schreiben, falls du gerne schreibst

Kosten: € 10.-

Anmeldung bis 20. Juni 2025:

Katharina Gregull, Rel.päd.

Per WhatsApp: 0152 03316246 Per Mail: kgregull@ebmuc.de

Weitere Koordination erfolgt hauptsächlich über eine WhatsApp-Gruppe.

*Veranstaltung in Kooperation mit dem Katholischen Frauenbund Benediktbeuern & Bichl,
dem Pfarrverband Partenkirchen – Farchant – Oberau,
der Communität IHS in Ambach und der Abteilung Spiritualität des Erzbistums München*