

# Herzensruhe - Auszeit für dich

*Für Mütter in der Rushhour des Lebens*

**Samstag, 12. Oktober 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 **Auszeit-Tag** 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 Communität 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 Gemeinsamer Abschluss

**Wo:** Communität IHS, Seeuferstr. 35, 82541 Münsing-Ambach  
Gemeinsame Anfahrt erwünscht.

## **Mitbringen:**

- Fingerfood zum Teilen fürs Mittagsbuffet
- Eigene Trinkflasche
- Bequeme Kleidung, Hausschuhe/warme Socken
- Wettergerechte Kleidung für Spaziergang
- Etwas zum Schreiben, falls du gerne schreibst

**Kosten:** € 10.-

## **Anmeldung bis 30. September 2025:**

Katharina Gregull, Rel.päd. Vanessa Elsasser, Soz.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*