

EIN ABEND VOLLER ACHTSAMKEIT



ALEXANDRA SCHIEDECK
Seelsorgerin, Pastoralreferentin

Immer wieder sind wir als Eltern
im Alltag sehr gefordert.

Da tut es uns gut, wenn wir uns
für uns selber Zeit nehmen.



Anmeldung per E-Mail bitte an
Aschiedeck@ebmuc.de
bis zum Tag vor der Veranstaltung



EIN ABEND VOLLER ACHTSAMKEIT

**Immer wieder sind wir als Eltern im Alltag sehr gefordert.
Da tut es uns gut, wenn wir uns für uns selber Zeit nehmen.**

Pastoralreferentin Alexandra Schiedeck (Physiotherapeutin, Theologin und Mutter von zwei Kindern) lädt ganz herzlich alle Mamas und Papas zum Abend voller Achtsamkeit ein. Durch angeleitete Entspannungs-, Atem- und Wahrnehmungsübungen in geschütztem Rahmen können wir zur Ruhe kommen, uns selber wieder mehr spüren und Kraft tanken. Die Übungen sind alltagspraktikabel für Eltern.

An **jedem dritten Donnerstag im Monat** treffen wir uns von 20.00 bis 21.00 Uhr im Pfarrhaus St. Andreas, Zenettstraße 46, 80337 München.

15.01. / 19.02. / 19.03. / 16.4. / 21.5. / 18.6. / 16.7.2026



Anmeldung per E-Mail bitte an
Aschiedeck@ebmuc.de
(oder über den QR-Code links)
bis zum Tag vor der Veranstaltung

Titelfoto: daschorsch. Pixabay

