



Auszeit für DICH

Praxiskurs für Mütter

Termine: 10. Februar, 19.30 bis 21.00 Uhr

Treffpunkt: Familienstützpunkt Rottendorf

Referentin: Andrea Meiburg, Pädagogin

Kosten: Keine

Jetzt bist DU mal an der Reihe: „Zeit für DICH“.

Meistens dreht sich alles um die Kinder, die Familie und die Arbeit.

Es ist kaum Zeit da, um an sich selbst zu denken.

Ab heute Abend darf sich das ändern.

Mit einfachen, praktischen Anwendungen und Entspannungsübungen zeigt dir die Referentin in diesem Praxiskurs, wie du dir kleine Oasen in deinen Alltag einbauen kannst. Zeit nur für DICH!

Der Kurs findet ab 3 Teilnehmern statt.

Maximale Teilnehmerzahl sind 12 Personen.

Anmeldung: fsp-rottendorf@caritas-wuerzburg.org

Familienstützpunkt Rottendorf

Estenfelder Straße 1 – 97228 Rottendorf

Mobil: 0170 - 3376787

www.rottendorf.eu/familienstuetzpunkt

Instagram: familienstuetzpunkt_rottendorf

Gefördert von:



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

