

Du bist schwanger und irgendwo zwischen Vorfreude, Veränderung und tausend Gedanken?

Dann ist dieser Tag für dich.

Wir nehmen uns bewusst Zeit für die wirklich wichtigen Fragen:
“Wie fühlt sich diese Veränderung tatsächlich an?”
“Was passiert gerade mit mir - als Frau, Partnerin, Mama?”

Dich erwartet

Ehrlicher Austausch &
geführte Reflexion
über das, was sich
gerade verändert

stärkende Impulse
& kleine Übungen,
die dir helfen dich
besser zu verstehen

Atem, Meditation &
Bewegung, um mehr
Vertrauen in deinen
Körper zu finden

Du gehst nicht mit einer weiteren To-Do-Liste nach Hause -
sondern mit einem stärkeren Gefühl für dich selbst.



Sonntag, 10. Mai 2026

10.00 - 14.00 Uhr



Max. 8 Frauen

75,00 €

(Frühbucher bis 17.04.26)



85,00 €

(regulär)



**Für Tee, Wasser und ein kleines
Mittagessen ist gesorgt**



Anmeldung bei Lisa

unter lisa.kuehn@gmx.de



Murmel e.V. Familienzentrum Murnau

Dr.-August-Einsele-Ring 18

82418 Murnau



Wenn du spürst “Das klingt nach mir” - dann bist du herzlich willkommen.
Auch wenn du bereits Kinder hast: Dieser Tag schenkt dir bewusst Zeit nur für dich.