



# Auszeit für DICH

## Praxiskurs für Mütter

- Termine:** 10. Juli, 20 bis 21.30 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](mailto:fsp-rottendorf@caritas-wuerzburg.org)**

### Familienstützpunkt Rottendorf

Estenfelder Straße 1 – 97228 Rottendorf

Mobil: 0170 - 3376787

[www.rottendorf.eu/familienstuetzpunkt](http://www.rottendorf.eu/familienstuetzpunkt)

Instagram: familienstuetzpunkt\_rottendorf

Gefördert von:



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales

