KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Raus aus dem Mama-Alltag

Di 22.09.2026, 15.00 - 17.00 Uhr

Fühlen Sie sich im Mama-Alltag manchmal erschöpft oder wünschen Sie sich bewusst eine kleine Auszeit nur für sich, um neue Kraft zu tanken? Dann lade ich Sie herzlich ein, an diesem einmaligen Workshop teilzunehmen. Gemeinsam mit anderen Mamas praktizieren wir wohltuende Bewegungsübungen, entspannende Atemtechniken, stärkende Affirmationen sowie die unterstützende Wirkung ätherischer Öle zur Beruhigung und Regulation des Nervensystems. Sie verlassen den Workshop gestärkt und mit praktischen, leicht umsetzbaren Techniken, die Sie direkt in den Alltag integrieren können - für mehr Energie, Stabilität und einen Mama-Alltag, der sich wieder leichter anfühlt.

Ort
94469 Deggendorf, Donum Vitae e. V. Gruppenraum, Am Stadtpark 12

Mitveranstalter
Donum Vitae

Referentin
Mareike Holl

Anmeldung
Tel. 0991 371966 oder deggendorf@donum-vitae-bayern.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-01-19 08:59:36

Tel. (09901) 62 28
keb.deggendorf@bistum-passau.de
www.keb-deggendorf.de