

Der Familienstützpunkt K.I.O.S. Mitte lädt ein:



Mama-Auszeit: Entspannung & Selbstfürsorge für Frauen

mit Hebamme Melanie Kolbe

Schenke dir zwei Stunden nur für dich
– mit wohltuenden Atem- und
Entspannungsübungen, wertvollen
Impulsen und Raum zum
Austauschen. Nimm einfache Ideen
für mehr Gelassenheit und
Selbstfürsorge mit in deinen Alltag.
Keine Vorkenntnisse notwendig.
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Gönne dir diese Me-Time –
weil du nur dann für andere
sorgen kannst, wenn es dir
selbst gut geht.



Bitte mitbringen:
Bequeme Kleidung, warme
Socken (wer möchte)

Montag, 19. Oktober 2026, 10.00 - 12.00 Uhr

Anmeldung über

kids-mitte@kinderschutzbund-augsburg.de

im Familienstützpunkt Mitte,

Volkhartstraße 2 (1. Stock)

86152 Augsburg



GEMEINSAM
STARK FÜR KINDER
IN UND UM AUGSBURG!
www.kinderschutzbund-augsburg.de