Eine Auszeit für Mamas –

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.



Du kannst nur dann für andere Sorgen, wenn es dir auch gut geht. Daher gönn dir diese Me-Time!

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringe.

Keine Vorkenntnisse notwendig.
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Am Montag, den 19.10.2026
von 10:00–12:00 Uhr
im Familienstützpunkt K.I.D.S. Mitte

im 1. Stock in der Volkhartstraße 2 in 86152 Augsburg

Familienstützpunkt

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration und die Stadt Augsburg

Anmeldung über
kids-mitte@kinderschutzbund-augsburg.de

DER KINDERSCHUTZBUND augsburg

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