



Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Mütter- und Heldinentag

So 15.05.2022, 10.00 - 17.00 Uhr

Ort:

Ering am Inn, Praxis für Psychotherapie (HeilprG) Romana Rupp, Nessling 1, 94166
Stubenberg

Meist sind wir uns gar nicht bewusst, was wir alles täglich leisten. Wir sind gerne Mamas und das verbindende und liebende Element in der Familie. Sind gefordert zu begleiten, zu managen, Grenzen zu setzen, Frieden zu stiften, sagen gern zu oft ja statt auch mal nein. Um all das leisten zu können, müssen wir regelmäßig unsere Akkus aufladen und liebevoll mit uns selbst sein, um uns nicht zu überfordern, zu erschöpfen oder verunsichert zu sein. Dieser Müttertag soll Motivation bieten, Dich ein wenig mehr mit Dir selbst zu beschäftigen und Dich mehr selbst zu feiern.

Mit Achtsamkeits- und Selbstmitgeföhlübungen, Meditationen und inspirierenden Ideen möchte ich Dich anregen, Deinen eigenen Heldinentag zu gestalten, diesen öfter zu zelebrieren und Elemente davon in den Alltag einfließen zu lassen, um leichter und energievoller agieren zu können, wovon die ganze Familie profitiert.

Mitzubringen: Decke und warme Socken, evtl. Kissen, Schreibzeug, Brotzeit und Getränk

max. TN Anzahl: 9 Personen

weitere Infos und Termine unter: www.psychotherapie-rupp-romana.de

Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.

Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)
84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44
Fax 08671 – 84 671
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de



Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Referentin:

Romana Rupp

Kosten:

50 Euro

Veröffentlichungsdatum: 04.11.2021

Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.

Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)

84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44

Fax 08671 – 84 671

info@keb-ris.de

www.keb-ris.de