



**WIR MACHEN
UNS STARK
FÜR FRAUEN.**



Katholischer
Deutscher
Frauenbund

Zweigverein Tutzing

Achtsame Selbstfürsorge

Referentin: Kerstin Mayer

Diplom-Pädagogin, Kinder-stark-machen-Trainerin, Trainerin
interkulturelle Kommunikation, Neurokinetik-Coach,
Fernstudium Betriebliches Gesundheitsmanagement

Worum geht es?

Wir Frauen investieren viel Kraft in die Fürsorge für Andere. Doch wie sieht es mit der eigenen Selbstfürsorge aus? Oft wird gerade diese wichtige Energiequelle vernachlässigt. In diesem Seminar widmen wir uns ganz uns selbst. Nach einem kurzen Input über verschiedene „Energieräuber“ werden Methoden der Selbstfürsorge vorgestellt – für „Akutfälle“ und den Alltag.

Mittwoch, 13.11.2024
19.30 Uhr bis ca. 21.00 Uhr
Roncallihaus Tutzing
Kirchenstr. 10, 82327 Tutzing

Eintritt: 8 Euro / für Mitglieder 4 Euro

QEST
ZERTIFIZIERT

KEB

Bildungswerk des Katholischen Deutschen Frauenbundes
Diözesanverband Augsburg e.V. www.frauenbund-augsburg.de
www.facebook.com/FrauenbundAugsburg

