

# Gönn dir eine Auszeit

## Selbstfürsorge für Mamas



© C. Zellinger

**Samstag, 09.11.2024, 9.00 – 16.00 Uhr**

Austausch, Tipps und  
Methoden für mehr  
Entspannung im  
Familienalltag

Referentin:  
Heidi Roth,  
Trainerin für Resilienz und  
Stressmanagement

Veranstaltungsort:  
Mehrgenerationenhaus Murnau  
Dr.-August-Einsele-Ring 18

Gebühr 55,00 €

Infos und Anmeldung:  
Kath. Kreisbildungswerk unter  
08821 58501 oder online auf  
[www.kreisbildungswerk-gap.de](http://www.kreisbildungswerk-gap.de)

