

# Der Familienstützpunkt Marktoberdorf informiert:



## Elterntreff im November

### Vortrag:

### „Selfcare für Mamas“ -

### geht's mir gut, geht's meinem Kind gut



Der Alltag mit Kindern ist einerseits bereichernd und schön, kann aber auf der anderen Seite auch sehr anstrengend und kräftezehrend sein.

Deshalb ist es gerade als Mama sehr wichtig, die eigenen Bedürfnisse und Kraftquellen nicht aus den Augen zu verlieren.

Bei diesem Vortrag gibt es Anregungen und Tipps, wie wir im Alltag wieder Kraft schöpfen oder noch besser, gleich in unserer Kraft bleiben können.

kostenlos

Referentin: Michaela Scherer (Systemische Familienberaterin)

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| After-Work-Termin<br>online | Vormittags-Termin<br>Familienstützpunkt<br>Jahnstr. 12 |
| 20. November 19.30 - 21.00  | 27. November 9.30 – 11.00                              |

#### Anmeldung:

Ab sofortunter folgender Emailadresse:

[familienstuetzpunkt-mod@kvostallgaeu.brk.de](mailto:familienstuetzpunkt-mod@kvostallgaeu.brk.de)

mit der Anmeldung bekommen Sie einen Zugangslink zur  
Veranstaltung.