
Sonntag, 30. März 2025

10.00 – 15.00 Uhr

Bürgertreff Waldacker, Goethestraße, 63322 Rödermark



STADT
RÖDERMARK
Gemeinsam eins

Für andere da sein? Vergiss Dich nicht selbst!

Hast Du das Gefühl, dass oft andere wichtiger sind als Du selbst? Dass Deine eigenen Bedürfnisse im Alltag zu kurz kommen? Ich lade Dich herzlich ein, einen Tag für Dich zu nehmen und herauszufinden, wie Du Deine innere Balance und Stärke wiederentdecken kannst.

In einer geschützten Umgebung biete ich Dir Raum zur Reflexion, Ruhe und Selbstfürsorge. Gemeinsam schaffen wir Raum, um Deine Bedürfnisse klarer zu erkennen und achtsam für Dich zu sorgen.

Ziel des Tages:

Du bekommst Anregungen, Deine innere Ressourcen zu stärken, achtsam mit Dir selbst zu sein und die Balance zwischen Deinen Bedürfnissen und denen anderer zu finden.

Bitte mitbringen:

Kuscheldecke

Kursleitung

Gabriele Winkel, Achtsamkeitscoachin
& Mentaltrainerin

Kosten

45 Euro inkl. Suppe (Mittagsimbiss)

Anmeldung

bis zum 24.03.2025 bei
frauenbeauftragte@roedermark.de

