



Me-Time für Mütter

ab 15.10.2025 immer mittwochs von 18.00-19.30 Uhr im Familienstützpunkt Olching, Senserstraße 4

Finde deinen Weg zur Entspannung!

Lerne verschiedene Techniken zum Stressabbau kennen: Tanzen, Malen, Yoga, Meditation, sich bewegen...

Kosten: Keine

Keine Anmeldung erforderlich

Jede Veranstaltung kann unabhängig von Anderen besucht werden

Im Rahmen von Me-Time für Mütter

22.10.25: THEMA „Kraft für den Alltag tanken (Teil I) – Meine Ressourcen finden“

Part 1: Phantasiereise zur Kraftquelle

Part 2: Austausch – was ist mir begegnet?

Part 3: Reflexion – was nehme ich mit in meinen Alltag?

12.11.25: THEMA „Kraft für den Alltag tanken (Teil II) – Meine Stärken entdecken“

Part 1: Atemübungen zum Entspannen und Kraft tanken

Part 2: Meinen Stärkenbaum zeichnen und anschließend einer anderen Frau vorstellen (Partnerarbeit)

Part 3: Die jeweilige Partnerin stellt die Stärken der anderen der Gruppe vor

03.12.15: THEMA „Die Qualität der Stille (Teil I) – „Naturewalk“

Part 1: Spaziergang an der Amper (schweigend)

Part 2: Austausch – was habe ich wahrgenommen? Wie war es für mich nicht zu sprechen?

Part 3: Reflexion: Wo könnte mir Stille im Alltag guttun? Wo könnte ich Stille in meinen Alltag einbauen?

10.12.: THEMA „Qualität der Stille (Teil II) – Aus sich selbst schöpfen“

Part 1: Geführte Meditation

Part 2: Ein intuitives Bild gestalten

Part 3: Bilder werden anschließend ausgestellt

