

# Mama Me Time (Online-Kurs)



Home-School, Home-Kindergarten, Home-Office. Dazu die alltäglichen Herausforderungen im Leben mit Kindern: Essen kochen, trösten, Streit schlichten, Pflaster kleben, tausend-und-eine Frage beantworten. Da können eigene Grenzen, vielleicht auch Ängste spürbar werden.



Die katholischen Familienbildungsstätten im Bistum Fulda laden daher in der Fastenzeit an drei Freitagabenden zur Entschleunigung ein: **M A M A M E T I M E**.

Gönn Dir diese Zeit, nur für Dich!



## Elemente sind:

Entspannungsübungen, Meditation, schöne Musik, Austausch mit anderen Müttern.



## Unser Kursangebot:

	Freitag	26.02.2021
	Freitag	12.03.2021
	Freitag	26.03.2021
	Dauer	20:00 – 20:45 Uhr
	Leitung	Victoria Angelstein (Fulda); Anna Hartmann (Hanau); Katharina Pieper (Kassel)

**Bitte beachten:** Dieser Kurs findet **online** über die Plattform Zoom statt! Sie brauchen einen Computer oder Laptop mit Kamera und Mikrofon, um teilzunehmen. Den Link erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung per E-Mail zugeschickt.

**Anmeldung:** Bitte melden Sie sich über die FBS in Kassel an. Entweder per E-Mail [info@fbs-kassel.de](mailto:info@fbs-kassel.de) oder per Telefon 0561 7004 111.

Bildquellen: (links o.) pixabay, (links u.): Morgan Sessions auf unsplash.com, (rechts.): Aron Visuals auf unsplash.com.