

**Wir Mütter und Frauen* sind der Mittelpunkt der Familie und sorgen für alle Beteiligten.
Wir organisieren den gesamten Alltag,
möglicherweise sind wir noch berufstätig. Das alles verlangt viel von uns ab. Doch wie
vielfältig sich dieser „Dauerstress“ auf unseren Körper auswirkt, ist uns oft nicht
bewusst.**

 **Wer am Tage keine Pausen macht, kann nachts nicht gut schlafen **

 **Um langfristig gesund und glücklich zu bleiben,
müssen wir Frauen unbedingt für uns sorgen.**

**In geschützter und gemütlicher Runde schauen wir gemeinsam, wie wir ganzheitlich,
typgerecht und zyklusorientiert den Alltag besser gestalten können.**

 **Mit praktischen Tipps für Ernährung, Bewegung, Pflanzen und Entspannung.
Lasst uns gemeinsam beginnen - für uns, für unser körperliches und seelisches
Gleichgewicht.**

 **Die Veranstaltung haben wir bewusst auf einen Freitag vormittag gelegt, damit die
Frage der Kinderbetreuung hoffentlich keine Hürde für Mütter darstellt**

 **Anmeldung bitte bis 19.02. bei juliane.schuetz@evas-arche.de oder unter 0151- 728
66 897**

Bitte bringt bequeme Kleidung für die Abschlussentspannung mit.