



GEMEINSAM STARK

Treff für Alleinerziehende

Sonntag, 11.01.26, 09.30 bis 11.30 Uhr

Programm:

Eltern-Kind-Workshop mit Roswitha Vogt, MBSR Trainerin

Achtsamkeit als Bereicherung für den Familienalltag

1000 Dinge zerren an uns. Der Familienalltag ist oft turbulent, logistische Herausforderungen, Reizüberflutung und einiges mehr fordern uns heraus.

Durch Achtsamkeit lernen für sich und andere besser zu sorgen und so Wege für ein entspannteres Miteinander zu finden.

Workshop mit Theorie und praktischen Übungen.



Wir treffen uns im **müze familienzentrum** im Haus der Familien in Schaan.
Alle sind herzlich willkommen!

[Anmelde-Link](#)



**Für Verpflegung ist gesorgt.
Babysitter kümmern sich um eure Kinder.**