

# Veranstaltungsreihe für Alleinerziehende Mütter



Im Bürgerhaus der Stadt Neumarkt, Fischergasse 1  
Freitag, 16. März 2018 von 16:00 – 18:00 Uhr



„Ständig unter Druck, ständig im Stress- wie kann ich damit  
umgehen, was kann ich für mich und meine Gesundheit tun?“



Der Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit den Stress des  
Alltags hinter sich zu lassen. Mit verschiedenen Übungen lernen  
Sie achtsam mit sich und Ihrem Körper umzugehen.

Anmeldung bis 12.03.2018 unter: Tel.: 09181/255-2601 oder [www.familien-neumarkt.de](http://www.familien-neumarkt.de)