



DEINE MAMA AUSZEIT

22. April 2026

Entspannung & neue Kraft tanken



Gönn dir eine wohlverdiente Pause! Der Familienstützpunkt Regenstauf & „Bodymindandsoul Yoga mit Bente“ laden dich zu einem besonderen Abend nur für Mamas ein.

Freu dich auf:

Wohltuender Yogaflow & Atemübungen, die dein Nervensystem beruhigen und dir neue Kraft schenken

Tee & Snacks für dein Wohlbefinden

Mini- Workshop zu Nervensystemregulation, Tipps & Übungen, die in deinen Alltag passen

Deep Rest Atemreise: Verbinde dich mit deinem Atem, lass los was dich im Alltag unter Druck setzt und erfahre tiefe Entspannung (ca.45 Minuten)

Wann? 22. April 2026, 18.30 bis 21 Uhr

Invest: 25€

Wo? Mehrgenerationenhaus Regenstauf, Hauptstr. 34
in 93128 Regenstauf

Was mitbringen? Yoga-/Sportmatte & bequeme Kleidung

Schenk dir deine Auszeit – wir freuen uns auf dich!

Anmeldung auf familienstuetzpunkt@regenstauf.de
oder +49 151 17671473 (Bente Ströhmer)
hallo@bentestroehmer.de