

Einfach mal raus...

(R)Auszeit in der Natur für Frauen

Mit wenigen Schritten raus aus dem Familienalltag und
rein ins Spüren und Sein

Am 25.10.2025 von 9.30 Uhr - 12 Uhr



Durch Zeit in der Natur wird nachweislich das Immunsystem gestärkt und Stressempfindungen abgebaut. Karin Siniosoglou (www.karin-naturraum.de) leitet euch an diesem Vormittag zu verschiedenen Übungen wie z.B. achtsamen Bewegungen, Beobachtung des Atems sowie einer Körperspürreise und weiteren spielerischen Elementen an.

Gemeinsam in einer Gruppe erfährst du eine Pause vom Alltag und kannst durch die Praxis der Achtsamkeit ein Gefühl der inneren Ruhe und Gelassenheit entwickeln.

Treffpunkt um 9.20 Uhr im Innenhof des Alten Rathaus Göggingen,
Von-Cobres-Str.1, 86199 Augsburg
Von dort geht es zu Fuß Richtung Wertach und Wald.

Bitte dem Wetter angepasste und bequeme Kleidung tragen und ein Sitzkissen und wenn gewünscht ein Getränk mitbringen.

Anmeldung beim KIDS Familienstützpunkt Süd unter 0821/6509682 oder familienstuetzpunkt.sued@augzburg-asb.de, bitte mit Angabe einer Telefonnummer. Unkostenbeitrag von 5 Euro wird vor Ort eingesammelt. Teilnehmerinnenzahl begrenzt. Anmeldeschluss ist der 20.10.25.

