

4mamas

**Kurze Auszeiten für
Mütter mit Babys
und Kleinkindern**

**Mit der actionbound APP direkt aufs Handy
27.9. bis 22.10. 2021**

**Schenk dir ein paar Minuten Auszeit!
Denn als Mama bist du rund um die Uhr im Einsatz.**

**Es erwarten Dich 12 Bounds
mit Wohlfühl-Übungen,
Inspirationen aus der christlichen Tradition,
Gedanken zum Leben mit Bildern und Musiklinks.**

**Informationen
und Anmeldung unter
frauenpastoral@erzbistum-bamberg.de
Anmeldeschluss: 24. September 2021**

**Veranstalterin:
Frauenpastoral Erzbistum Bamberg
Jakobsplatz 9, 96049 Bamberg
Tel. 0951 5022106**

