

Verschiebe dich nicht auf später!

**Du funktionierst. Du organisierst. Du gibst alles.
Aber wann warst du zuletzt einfach nur du?**

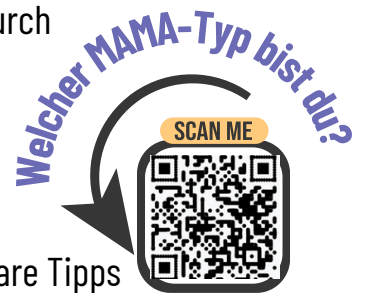
Erfahre, wie du als Mama:

- auch für dich selbst und deine eigenen Träume Zeit findest
- sofort deinen Stresslevel senkst und mehr Leichtigkeit in dein Leben ziehst
- mehr Lebensqualität für dich und deine Familie gewinnst und dadurch gelassener und erfüllter wirst

Schluss mit Aufschieben!

Freue dich auf:

- Real Talk, gemeinsamen Austausch und einfach im Alltag umsetzbare Tipps
- spannende Aspekte und Impulse



Mittwoch, 29. Oktober 2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Familienzentrum Gerbi4
Tafelackerstrasse 4, 9242 Oberuzwil *
Anmelden bis 25. Oktober 2025



Samstag, 15. November 2025, 09.00 - 10.30 Uhr
Bistro und Gemeinschaftshaus Witenwis
Neuchlenstrasse 38, 9200 Gossau *
Anmelden bis 12. November 2025



Mittwoch, 26. November 2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Pfarreiheim Bernhardzell,
Kirchstrasse 19, 9304 Bernhardzell *
Anmelden bis 23. November 2025

★ Dein Beitrag: Fr. 25.--

Ich freue mich auf dich!

Anita

