



Gemeinde Aitrang
Lindenstraße 30
87648 Aitrang
Tel: +49 (0) 8343-218
Fax: +49 (0) 8343-1308
info@aitrang.bayern.de

Grüner Oasentag für Mama

Samstag, 09. Mai 2026 | 09:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Dorfplatz Huttenwang | 87648 Huttenwang

Der Alltag als Mama ist oft geprägt von Fürsorge, Organisation und ständiger Bereitschaft. Dabei bleibt eines häufig auf der Strecke: Zeit für dich selbst. Dieser besondere Tag lädt dich ein, den Alltag hinter dir zu lassen und in die heilsame Atmosphäre des Waldes einzutauchen. Inmitten von Bäumen, Vogelsang und frischer Luft darfst du zur Ruhe kommen, auftanken und dich neu ausrichten. Durch achtsame Naturübungen, kreative Impulse und wohltuende Stille findest du wieder Verbindung - zu dir selbst, zu deinem Körper und zur Natur. Was erwartet dich
Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen im Wald
Sanfte Körperübungen und Atemübungen
Impulse für innere Balance und Selbstfürsorge
Zeit für Stille
Kleine kreative Naturerfahrungen
Eine stärkende Gemeinschaft unter Müttern
aromatische Kräuterlimonaden
"Wilder"
Überraschungssnack
Ziel des Kurses
Du gehst gestärkt, zentriert und inspiriert in deinen Alltag zurück - mit neuer Kraft, Klarheit und einem offenen Herzen.

19 Euro

Tickets: <https://www.grueneserlebnis.de/veranstaltungen/index.php>

Veranstalter:

[Grünes Erlebnis - Michaela Berchtold](#)

Telefon: 017653018606

info@grueneserlebnis.de

<http://www.grueneserlebnis.de>

Weitere Informationen: <http://www.grueneserlebnis.de>

