

## Verschiebe dich nicht auf später

**Du bist für alle da - nur für dich selbst hast du keine Zeit?**

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
- einfach im Alltag umsetzbare Tipps
- spannende Aspekte und Impulse



**Mittwoch, 12. März 2025 - 19.30 - 21.00 Uhr**  
Familienzentrum Gerbi4  
Tafelackerstrasse 4, 9245 Oberuzwil \*  
▶ Anmelden bis 3. März 2025



**Mittwoch, 19. März 2025 - 19.30 - 21.00 Uhr**  
Primarschule Waldkirch  
Arneggerstrasse 13/15, 9205 Waldkirch \*  
▶ Anmelden bis 16. März 2025



**Samstag, 5. April 2025 - 10.00 - 11.30 Uhr**  
Bistro und Gemeinschaftshaus Witenwies  
Neuchlenstrasse 38, 9200 Gossau \*  
▶ Anmelden bis 2. April 2025

★ Dein Beitrag: Fr. 21.--

Ich freue mich auf dich!

Anita

