

# MITTEN DRIN

[www.hoehstefreude.at](http://www.hoehstefreude.at)

Aktuelle Termine auf  
[www.hoehstefreude.at](http://www.hoehstefreude.at)

für Mamas

**Ausgleich:  
22 Euro**



ORT:  
LebensLicht OASE  
Hauptstraße 7/2,  
3281 Oberndorf

Bitte um  
ANMELDUNG:  
0664/73 72 4015  
[info@hoehstefreude.at](mailto:info@hoehstefreude.at)

*Du bist MITTEN DRIN im Leben mit Kind/Kindern?*

*Wir öffnen gemeinsam einen Raum für:*

- angeleitete Entspannung für Körper und Geist
- vertraulicher und wertschätzender Austausch
- Menschen, die dich nehmen wie du bist
- keine Altersgrenze der Kinder - alle Erfahrungen sind wertvoll

Idee und Konzept: Martina Guger  
Dipl. Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin, Dipl. Sozialarbeiterin