

# Entspannungswochenende

## für alleinerziehende Frauen



Eine entspannte und ausgeglichene Haltung ist besonders im herausfordernden Alltag Alleinerziehender wichtig.

Im Rahmen von allfa\_m wollen wir mit unserem ersten Entspannungswochenende eine Auszeit für alleinerziehende Frauen schaffen, die so vieles im Alltag leisten. Das Programm umfasst Yoga- und Qi-Gong-Einheiten sowie ressourcenorientiertes Coaching in der Gruppe.

Für Kinder ab dem Grundschulalter besteht die Möglichkeit, am Kinder-Qi-Gong teilzunehmen. Zudem wird für alle Kinder in der Kinderbetreuung ein schönes Programm geboten.

Essen und Getränke werden von siaf e.V. gestellt.

**Termin:** 24.10.2020 – 25.10.2020  
Samstag 10.00 – ca. 17.00 Uhr und  
Sonntag 10.00 – ca. 15.00 Uhr

**Kostenbeitrag:** 20 Euro Erwachsene/ 5 Euro Kinder, Sozialtarif möglich

### Bitte um Vorabüberweisung bis zum 16.10.2020

Bank für Sozialwirtschaft siaf e.V.

IBAN: DE 59 7002 0500 0007

8257 00 BIC: BFSWDE33MUE

### Verwendungszweck: Entspannungswochenende

**Ort:** siaf e.V., Sedanstraße 37, 81667 München

**Infos:** siaf e.V., Lauren Lindecke, Tel. 089 458025 21  
E-Mail: lindecke@siaf.de

**Anmeldung:** bis **14.10.20**  
Bitte beachten Sie unsere Teilnahmebedingungen!

[www.siaf.de](http://www.siaf.de)

gefördert von der



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**  
Stadtjugendamt