

# MAMMA Kreis



mit Kinderbetreuung



**01. - 04. Mai 2025**

**TAO Vogesen, Frankreich**

**Gönn Dir eine Auszeit,  
komm in Deine Kraft,  
feier Deine Weiblichkeit!**

**Anmeldung und Infos**

nina.ihli@posteo.de

0151 46329073

totalartoasis.net



Gemeinsam kreieren wir einen geschützten Raum, um Dich selbst zu erfahren und die nährende Verbindung im Kreis der Mütter zu spüren.

Genieße ein Wochenende mit Yoga & Meditation, Singen, Tanzen, heilsamen Berührungen & einer herzöffnenden Kakao Zeremonie, inmitten der wundervollen Naturlandschaft der Vogesen.

Wir freuen uns auf Dich!



Nina



& Mona

## Wertschätzung

**3 Übernachtungen inkl. Vollpension (vegetarisch, vorwiegend biologisch) 405 €**

**Kinder ab 3 Jahren pauschal 40 €**

**Kinderbetreuung 40 €, Geschwisterkinder 20 €**

Ratenzahlung möglich

## Einblick in unser Programm:

### Donnerstag:

- Ankunft ab 14 Uhr.
- 16 Uhr gemeinsamer Willkommenskreis/Singkreis mit den Kindern.
- 18 Uhr Abendessen
- ab 20:30 Uhr Open Space zum Kennenlernen und Austauschen.

### Freitag & Samstag:

- 8 Uhr - 9 Uhr Frühstück
- ca. 10 - 12 Uhr Programm für die Mamas: Yoga & Meditation → Betreuung für die Kinder
- 12:30 Uhr Mittagessen
- ca. 15 Uhr - 17 Uhr Programm für die Mamas: Kakao-Zeremonie, Sharing, Embodiment & Tanzen & Kinderbetreuung
- 18 Uhr Abendessen
- Ab 20:30 Uhr Open Space

### Sonntag:

- 8 Uhr - 9 Uhr Frühstück
- ab 10 Uhr Sharing/Abschiedskreis/Singkreis → Kinderbetreuung
- 12:30 Uhr Mittagessen & im Anschluss Abreisezeit

Hinweis: Die einzelnen Programmpunkte können variieren

