



**Katholischer Deutscher Frauenbund**  
Diözesanverband Eichstätt



**Zweigverein Ellingen**

# Herzliche Einladung

zu einem Vortragsnachmittag

am Donnerstag, 27. April 2023 – 14.00 Uhr

im katholischen Pfarrheim

## Die Kunst auf sich selbst zu achten

mit Frau Michaela Blattnig

Was hat Sie zu dem Menschen gemacht,  
der Sie gerade sind?

Wie stark beeinflussen Sie Ihre inneren Antriebe?  
Fällt es Ihnen schwer, sich selbst Ruhe zu gönnen?  
Begeben Sie sich auf die Spur der eigenen Entwicklung,  
erkennen Sie die Automatismen Ihres Alltags  
und geben Sie sich selbst die Erlaubnis, sich etwas  
Gutes zu tun.

Mit praktischen Tipps, kleinen Tricks und konkreten  
Übungsaufgaben werden Sie eine Idee entwickeln,  
was Sie nach und nach im Alltag ändern möchten.  
Sie dürfen sich selbst in den Mittelpunkt stellen und  
so Schritt für Schritt mehr Lebensfreude spüren.

**Von Herzen**

**Ihre und Eure Vorstandsfrauen**

