

4. Elternakademie

Familie, Beruf und eigene Bedürfnisse - Ein Spagat oder ein harmonisches Zusammenspiel?

Dienstag, den 25.02.2025, 16.30 bis 18 Uhr, Theaterraum/GS Dreieins

Wie gelingt der Spagat zwischen Familie, Beruf und den eigenen Bedürfnissen? Berufstätige Eltern versuchen durch zeitliche Strukturen und einem organisierten Alltag jedem und allem gerecht zu werden. Dennoch bleibt oftmals ein schlechtes Gewissen nicht genug getan zu haben, keine Zeit für eigene Bedürfnisse und ein permanenter Stresszustand. Die Referentin Denise Burghammer gibt Ihnen realistische und alltagsnahe Tipps, wie Sie sich vom multitasking Spagat zwischen Beruf und Familie befreien. Durch Achtsamkeit und Selbstfürsorge Kraft tanken, mehr Gelassenheit für sich und Ihre Aufgaben haben, so dass Sie auch in anstrengenden Zeiten einen klaren Kopf bewahren und Raum für Ihre Bedürfnisse haben.

Referentin: Denise Burghammer, Heilpraktikerin, Familienberatung, Dozentin
www.deniseburghammer.de

Kursleitung: Anja Knebusch, Facilitator
„Eltern aktiv! - Elterngruppen für Alle - an Pankower Grundschulen“
anja.knebusch@vhspankow.de