

Online Vortrag

# Entspannt bleiben im Alltagstrubel

14.10.24, 19:00 - 21:00 Uhr

**Referentin:** Veronika Sommer, [www.veronika-sommer.de](http://www.veronika-sommer.de)

## Beschreibung:

Das Leben in einer Familie macht Spaß – manchmal zumindest.

Zu oft hinken wir als Eltern jedoch unseren Erwartungen hinterher, sind in Zeitnot und wünschen uns mehr Freiheiten.

Im Workshop erhalten Sie vielfältige und leicht umsetzbare Impulse, um Strukturen zu erkennen und Veränderungen Schritt für Schritt anzugehen.

In offener und ungezwungener Atmosphäre arbeiten Sie aktiv an den Fragen:

- Woher kommt meine Belastung?
- Wie gehe ich mit Erwartungen um?
- Wie setze ich Prioritäten?
- Wie bekomme ich mehr Zeit für mich selbst?

Machen Sie sich auf den Weg zu mehr Freude und Leichtigkeit im Alltag!

## Anmeldung:

Moni Streidl, [fsp@fz-ush.de](mailto:fsp@fz-ush.de)

Familienstützpunkt  
bei Fragen rund um das Familienleben  
für Garching, Ismaning, Oberschleißheim,  
Unterföhring, Unterschleißheim  
Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim e.V.  
Tel. 0157 36192219  
E-Mail: [mstreidl@nbh-ush.de](mailto:mstreidl@nbh-ush.de)

