

Der Arbeitskreis Frau und Gesundheit im Landkreis Saarlouis lädt ein:



MITTWOCH
1. März
18.00 - 19.30 Uhr

Stress Adieu!

Ein Vortrag für (berufstätige) Mamas

Raus aus dem Hamsterrad

Mütter haben es heutzutage nicht leicht. Sie sollen diverse Rollen erfüllen, und das bitte stets zu 100%. Mutter, Partnerin, Angestellte,... überall und immer abliefern lautet die Devise. Der gesellschaftliche Druck, gepaart mit den eigenen, meist hohen Erwartungshaltungen an sich selbst, führen häufig in ein Stresshamsterrad. Körperliche sowie psychische Beschwerden und Ausfälle können die Folge sein. Doch muss das so sein?

Im Vortrag geht Sonja Sidoroff, Coach für berufstätige Mütter, auf verschiedene Möglichkeiten ein, wie sich Job und Familie erfolgreich vereinen lassen, und wie es jeder Mama möglich sein sollte, ihre verschiedenen Rollen in Beruf und Familienleben mit Zufriedenheit und Leichtigkeit, im Einklang mit den eigenen Bedürfnissen auszuleben.

»Nur wenn wir es schaffen, unsere Blockaden im Kopf zu lösen und unserer Energie in die richtigen Bahnen zu lenken, ist es uns möglich, im Privat-, sowie Berufsleben unser volles Potential zu entfalten, sowie leistungsstark und fokussiert die jeweiligen Anforderungen zu meistern.« (Sonja Sidoroff)

Mittwoch, 01. März, 18.00 bis 19.30 Uhr, im Dachgarten im Theater am Ring, Kaiser-Friedrich-Ring 26, 66740 Saarlouis

Referentin:

Sonja Sidoroff, Sozialpädagogin (MA) / Coach für berufstätige Mütter

Der Eintritt ist frei. Keine Anmeldung notwendig.

Ansprechpartnerinnen:

edith-bourgett@kreis-saarlouis.de • 0 68 31 /444-296 35

sigrid.gehl@kreis-saarlouis.de • 0 68 31 /443-400