



In Kooperation mit dem  
Familienzentrum Rudersdorf/Gernsdorf

## Work-Life-Balance

Work Life Balance? Schon öfters gelesen, aber wie kann man es umsetzen?

Der erste Weg wäre, sich für den Kurs anzumelden und sich an 3 Abenden mal eine „ICH-ZEIT „zu gönnen

Der Kurs ist an 4 Mütter gerichtet, die mal NUR SICH SELBER sehen wollen!

Lassen Sie sich darauf ein und erfahren Sie an 3 Abenden in Kombination mit einer aktiven Bewegung in freier Natur mehr über sich selber.

Welche „Stress-lass-Nach Methoden gibt es, welche Lebensmittel helfen bei Stress und welche Übungen geben mir im Alltag neue Kraft?.

**3 Abende:** **Mittwoch 02.06., 09.06. und 16.06.2021**  
**19:30 – 21:00 Uhr (kostenfrei)**

**Referenten:** **Kristin Berghäuser**

**Ort:** **Familienzentrum Rudersdorf - Gernsdorf**

**Anmeldung:** **direkt im Familienzentrum St. Johannes 02737-93220**