

BW30201 - Umgang mit Mental Load – mehr Balance für Eltern

Beginn	Mittwoch, 10.02.2027, 16:00 - 18:00 Uhr
Kursgebühr	20,00 €
Dauer	1 x
Kursleitung	Laura Joanna Mulch
Kursort	LR 4, Wingert 18, 35396 Gießen, Familien-Bildungsstätte

Habt ihr manchmal das Gefühl den Kopf voll zu haben und den Überblick zu verlieren? Der Alltag mit Kindern bringt viele Aufgaben und Verantwortlichkeiten mit sich und oft trägt eine Person die Hauptlast dieser mentalen Belastung. Genau hier setzt dieser Workshop Mental Load an. Wie stark belastet uns unsichtbarer Stress in unserem Alltag und wie kann ich Mental Load reduzieren? Wenn Du Dich im Familienalltag oft überfordert fühlst oder einfach nur nach Tipps für mehr Balance suchst, ist dieser Workshop das Richtige für Dich.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.02.2027	16:00 - 18:00 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum4