

Auszeit für Frauen

mit Impulsvortrag zum Thema „Mental Load“

Gemeinsam wollen wir herausfinden, was Mental Load eigentlich bedeutet und warum es besonders Frauen betrifft. Die Coachin **Maren Hartauer** wird uns Informationen zum Thema geben und uns spannende Entlastungsstrategien vorstellen - und das Ganze bei Kaffee und Kuchen!

Claudia Röske, Yogalehrerin, zeigt uns außerdem Yogaübungen zur Entspannung, die leicht in den Alltag integrierbar sind.

Haben Sie Lust dabei zu sein? Wir freuen uns Sie!

Wann: **Samstag, 27.04.2024**
14.00 bis 16.30 Uhr

Wo: **Stadtteil- und Familienzentrum
Berliner Siedlung/Gartenfeld
Heuchelheimer Straße 92 c
61350 Bad Homburg**

Anmeldung: **Bitte anmelden bis 22.04.24:**
sfz-bad-homburg@caritas-hochtaunus.de
oder 06172 59760-133

Das Angebot ist kostenlos.

