

Stadt Mühlheim am Main, Dienstag, 16. Januar 2024

---

## **Veranstaltungshinweis | Eigene Bedürfnisse, Familie und Job in Einklang bringen?! Interaktiver Vortrag am 25. Januar**

Job und Familie unter einen Hut zu bekommen, ist nicht immer einfach. Die Auswirkungen sind groß: Stress und Druck – vor allem Frauen sind gefangen in der Spirale der Belastungen. Sie möchten entspannter sein und eine gelungene Balance zwischen Kümern und den eigenen Bedürfnissen erleben? Sich weniger gereizt, weniger hin- und hergerissen fühlen? Sich nicht mehr vom schlechten Gewissen plagen lassen?

Die Referentin Kathrin Laborda (Autorin, Bewusstseinstrainerin) erarbeitet mit den Teilnehmerinnen Strategien und alltägliche Umsetzungsmöglichkeiten für ein ausgeglichenes Familienleben und mehr Zufriedenheit.

Eine Kooperationsveranstaltung von der Frauenbeauftragten der Stadt Mühlheim am Main, Frau-Mutter-Kind e.V. und Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.

### **Wann und wo?**

Donnerstag, 25. Januar 2024, 19:00 – 20:30 Uhr;  
Hallgartenstr. 6 in Mühlheim am Main

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.

Um Anmeldung wird gebeten:

[a.schuetz@stadt-muehlheim.de](mailto:a.schuetz@stadt-muehlheim.de) oder telefonisch unter 06108 - 601 109