

## Familie und Beruf unter einen Hut bringen

„Jedem gerecht werden und  
wo bleibe ICH?!“



„Wir schaffen alles, haben ein perfektes Haus, die tollsten Kinder und sehen immer Top aus“. Dieses Bild wird uns häufig vermittelt, sei es in den Medien oder sozialen Netzwerken. Doch wie sieht es wirklich aus? Die Anforderungen an Familien steigen immer mehr. Doch wer hat in der Familie welche tatsächlichen Bedürfnisse und wie schaffe ich es mich auf das Wesentliche zu beschränken – ohne mich dabei zu vergessen.

Wir freuen uns, Sie bei diesem spannenden Thema begrüßen zu dürfen.

**1 Abend: Montag 19. Februar 2024**

**19.00 Uhr - 21.15 Uhr**

**Leitung: Tanja Antekeuer-Maiworm**  
(Entspannungspädagogin und Stressmanagerin)

**Ort: Familienzentrum Regenbogen**  
**Schulstr. 29**  
**Kreuztal Eichen**  
**02732/82702**

**Anmeldeschluss: 1 Woche vor Kursbeginn**

