

Mom-Work-Life-Balance

Kennst du das auch? Du sehnst dich nach einem erfüllten Berufs- und Privatleben mit ausreichend Zeit für dich und deine Bedürfnisse, viel Zeit mit den Kindern und einer Bilderbuchkarriere... Und dann kommt das Leben dazwischen... Nichts läuft glatt oder nach Plan, nicht mal Plan B reicht aus, um vorbereitet zu sein, denn selbst Plan C greift regelmäßig, wenn es um die Betreuung der Kinder geht. Ständig herrschen nur Zeitdruck und Stress... Da ist es gar nicht so leicht für uns Mütter, in unserer Balance zu bleiben. In diesem Kurs nehmen wir uns bewusst Zeit für dich. Gemeinsam reflektieren wir die täglichen Herausforderungen von Müttern im Spannungsfeld zwischen Familie und Beruf. Mit praxisnahen Impulsen, kleinen alltagstauglichen Übungen und Austausch unter Gleichgesinnten lernst du, wie du deine persönlichen Kraftquellen stärkst, Prioritäten neu setzt und deine innere Balance (wieder)findest – ohne dabei dich selbst aus dem Blick zu verlieren.

Ein Kurs für mehr Klarheit, Selbstfürsorge und echte Lebensbalance.

Kurs-Nr.	21-007 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Katrin Jörling
Daten und Kosten	Samstag, 17.01.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
	89,00 Euro
Veranstaltungsort	Kossehof, Seminarhaus II, Raum 2.1 Vogelpohlstr. 3, 49716 Meppen
	Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Christina Winters

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
17.01.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Kossehof, Seminarhaus II, Raum 2.1