

# Wie bleibe ich als Eltern gesund?

Mo 21.10.2024, 19.30 Uhr

Andrea Burghart

Aus der Online Reihe "Heute Eltern sein"

Um im Familienalltag mit all seinen Herausforderungen als Mutter/Vater gesund zu bleiben, gilt es gut für sich und die eigenen Bedürfnisse zu sorgen und es braucht, gerade wenn die Kinder noch sehr klein sind, oftmals einen neuen Rahmen, Absprachen und kreative Lösungen. Denn, nur wer selbst kurze (Aus-)Zeiten zum Auftanken findet und in der Kraft bleibt, kann auch im Familiensystem ein Anker und ein Vorbild sein. Im Vortrag werden Impulse gegeben, sich mit den eigenen Bedürfnissen und Möglichkeiten auseinanderzusetzen und Sie erhalten Tipps, was in stressigen Situationen hilfreich sein kann.

**Anmeldung**  
**nicht erforderlich**

mehr Infos &  
Anmeldung



VÖ: 16.08.2024

Katholische Erwachsenenbildung im Bistum Passau e. V.

Domplatz 5  
94032 Passau

Tel. (0851) 393 45 01

keb@bistum-passau.de

[www.keb-bistum-passau.de](http://www.keb-bistum-passau.de)