



ALMA Coaching, Training & Beratung Stuttgart + online

alma-coaching-stuttgart.de

Raus aus der “Mental Load”-Falle!

Workshop für berufstätige Eltern

Weniger Kopfchaos. Mehr Klarheit. Eigene Lösungen finden.

Job, Familie, Haushalt – und immer an alles denken? Dieser Workshop bietet dir Raum, innezuhalten, deine persönliche Belastung zu reflektieren und neue Perspektiven zu entdecken. Im Austausch mit anderen Eltern entwickelst du individuelle, alltagstaugliche Lösungsansätze für eine passende Aufgabenverteilung, klare Grenzen und mehr Selbstfürsorge.

Nimm dir Zeit für dich – und finde heraus, was deinen Alltag wirklich leichter macht!

Samstag, 21. November 2026, 14:30–17:30 Uhr
Gutenbergstraße 106 in 70197 Stuttgart-West
mit Christine Schultz
30 Euro pro Person
Anmeldung unter info@alma-coaching-stuttgart.de

