

## Herzliche Einladung zu einem Elternseminar

### Zwischen Wischmopp, Kindertaxi und Büro – Familienmanagement im Spannungsfeld von Beruf und Familienleben

In der heutigen Zeit stehen wir vor einer Vielzahl an Aufgaben,  
die gleichzeitig erfüllt werden wollen.

In Zeiten nach Corona, Teilschließung der Kita, und Home Office ist dies in vielen Familien  
noch komplexer und kräfteaubender geworden.

Kindererziehung, Haushalt, Berufstätigkeit und Familienleben  
wollen gleichzeitig organisiert, erledigt und gelebt werden.

Oft bringt uns dies an den Rand der Belastbarkeit und wir fühlen uns geradezu getrieben  
von all den Aufgaben und Terminen. Die Burn-out Zahlen von berufstätigen Eltern sind  
erschreckend hoch – und die Idee, wie wir uns Familie vorgestellt haben  
und dem wie wir den Alltag erleben, klafft oft weit auseinander.

Inhalt dieses Seminares ist es, mit Methoden des Zeit- und Selbstmanagement  
aber auch gezielter Reflektion des eigenen Erlebens,  
unseren Alltag wieder bewusst zu gestalten,  
um Zufriedenheit und Lebensqualität zurück in unser Familien- und Berufsleben zu bringen.

**Samstag: 30.09.2023**  
**9Uhr- 16Uhr**

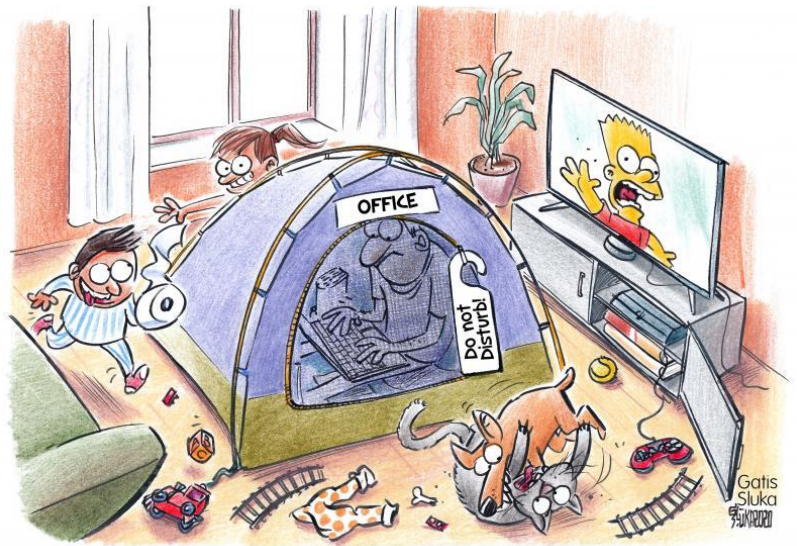
Referentin:

Sandra Knauber  
systemische Familientherapeutin

Sie sind herzlich eingeladen –

dieses Angebot ist kostenfrei.

Rufen sie bei Fragen gerne an.



Angelika Baumann  
Tel 1270197 oder [angelika.baumann-klett@reutlingen.de](mailto:angelika.baumann-klett@reutlingen.de)

Kinder und Familienzentrum Ringelbach, Andersenweg 4, Reutlingen

Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung bis 19.09.23  
und freuen uns auf einen spannenden und kurzweiligen Tag mit ihnen!!