

PRESSEINFORMATION

Impulsseminar:

„Auch Supermamas brauchen mal ein Päuschen“

Ein humorvolles und entspanntes (Halbtages-)Seminar für alle Supermamas, die ihren Familienalltag entstressen wollen.

Obwohl es uns gesellschaftlich noch nie so gut ging, sind die Belastungen für Familien in der heutigen Zeit hoch. Viele Frauen befinden sich im Spannungsfeld der Doppelbelastung von Familie und Beruf. Mütter wollen dabei nur das Beste für ihre Familie und ihre Kinder. Väter wollen das natürlich auch. Aber heute geht es einmal um die Mütter. Sie sind ständig on Tour, geben meist 150 Prozent und finden immer weniger Zeit für Auszeiten und ihre eigenen Bedürfnisse. Auch die Partnerschaft gerät dabei oft ins Strudeln.

Das alltagsbezogene Impulsseminar gibt Müttern neue Handlungsmöglichkeiten für einen entspannten Familien- und Berufsalltag an die Hand. Durch unterhaltsame Seminaranteile und praktisches Tun ist der Gewinn für den Alltag gesichert.

Wen interessiert es?

- alle Mütter, egal welchen Alters und welcher Familiensituation
- werdende Mütter
- Mütter in Elternzeit
- berufstätige Mütter

Um was geht es?

- Sie möchten einen Gang herunter schalten?
- Ihnen ist es wichtig, trotz Familie auch mal Zeit für sich zu haben?
- Sie finden im Alltag keinen Platz mehr um sich mal auszuruhen?
- Sie möchten sich mal nur um sich selbst kümmern?

Na dann los! Lassen Sie uns gemeinsam Ideen entwickeln, Möglichkeiten erforschen, neue Wege gehen. Trauen Sie sich und werden Sie kreativ. Sie glauben gar nicht, was alles möglich ist. Nehmen Sie sich als ersten Schritt in die richtige Richtung Zeit für ein paar entspannte und kreative Seminarstunden. Meine Impulse helfen Ihnen dabei, Ihre Wünsche zu verwirklichen.

Was steckt drin?

- Humor und gemeinsames Tun
- eigene Wünsche, Träume und Hoffnungen erkennen und hinterfragen
- Balance finden zwischen eigenen und familiären Bedürfnissen
- Impulse und Anregungen für einen entspannten Familienalltag

Was kommt dabei heraus?

Mit viel praktischem Input und alltagstauglichen Impulsen werden die Seminarteilnehmerinnen- und teilnehmer frisch gestärkt zurück in ihren Familienalltag geschickt.

PRESSEINFORMATION

Das Impulsseminar besticht durch seine praxisorientierte und fachliche Lebendigkeit und sichert somit die Aufmerksamkeit und Umsetzungsfreude der Teilnehmerinnen.

Wer hat es erfunden?

Ausnahmsweise mal eine Bayerin. Die Referentin ist ausgebildete Erzieherin und Sozialpädagogin. Zudem hat sie Weiterbildungen zur Stressmanagementtrainerin und zum Entspannungscoach absolviert. Als berufstätige Mutter einer Tochter weiß sie genau, wovon sie spricht und möchte Eltern motivieren, wieder mehr Freude und Gelassenheit mit Ihren Familien und Kindern zu erleben.

Was ist sonst noch wichtig?

Bei einer Inhouse Veranstaltung wird das Impulsseminar zeitlich und passgenau auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen und -teilnehmer zugeschnitten. Dadurch ergeben sich leistungsstarke Impulse und Handlungsmöglichkeiten für den jeweiligen Berufs- und Familienalltag.

Es ist möglich, das humorvolle Impulsseminar je nach Bedarf, auch ausschließlich an die Teilnahme von Müttern oder Vätern anzupassen.

Was kostet es?

Anfrage zu Honorarkosten für Vorträge und Seminare sind direkt an die Referentin zu richten.

Wer macht es?

Christina Zehetner
Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Master of Social Work
Stressmanagementtrainerin
Entspannungscoach

Ihre Expertin für Humorimpulse in Familie und Beruf

Wo ist sie zu finden?

Christina Zehetner
08084/50 388 11
beratung@christina-zehetner.de
www.christina-zehenter.de