



Katholischer
Deutscher
Frauenbund



© Siglinde Czenkusch

Adé Mental Overload

Ein Webinar für alle, die einen Ausweg aus der Stressfalle suchen

online

Herzliche Einladung

Zu viel im Kopf? Eine ständig ratternde Liste, die abgearbeitet werden will? Sie können nicht mehr abschalten oder entspannen? Die Verantwortungslast wiegt schwer? Sie sind ständig in Sorge, etwas Wichtiges zu vergessen? Die sichtbaren und unsichtbaren Aufgaben scheinen endlos? Sie plagen immer wieder Schuldgefühle und Sie wünschen sich mehr Unterstützung?

Mehr Zeit? Mehr Schlaf? Mehr Freiraum? Mehr Wertschätzung?

Erfahren Sie in diesem Webinar, wie Sie den Mental Overload in den Griff bekommen. Die Referentin zeigt Ihnen 5 Wege aus der mentalen Dauerbelastung - ohne zusätzlichen Stress. Damit es wieder leichter wird!

Termin:

Mittwoch, 6. November 2024
19.00 - 20.30 Uhr

Ort:

Digital über Zoom
Der Link wird wenige Tage
vor der Veranstaltung versendet.

Referentin:

Siglinde Czenkusch
Logopädin, Kommunikationstrainerin

Kosten:

5 €, KDFB-Mitglieder 3 €

Anmeldung bis 30.10.2024

via Mail oder Homepage
frauenbund@bistum-wuerzburg.de
www.frauenbund-wuerzburg.de
0931 386-65 341

Die Anmeldemodalitäten finden Sie in unseren
Allgemeinen Geschäftsbedingungen auf unserer
Homepage: www.frauenbund-wuerzburg.de