

# Selfcare WORKSHOP

mit Sabine Mühle

MITTWOCH, 28. SEPTEMBER 19.20-21.30 UHR  
SCHULHAUS Waidhalde, THEATERSAAL

**SEI DABEI!**

**Bewusstes Energiemanagement** für Eltern im stressigen und herausfordernden Alltag. Entdecken sie ihr verborgenes Potenzial für einen bewussten Alltag in Balance, ohne auszubrennen.

**ANMELDUNG**

sandra.heering@icloud.com  
spontane Besucher sind herzlich willkommen!



Die Anforderungen an Eltern steigen stetig. Viele stehen unter ständigem Zeitdruck und haben einen hohen Anspruch, ihrer Familie sowie ihrem Beruf gerecht zu werden. Ein **bewusstes Energiemanagement** ist heute wichtig um nicht, in einer leistungsorientierten Gesellschaft, auszubrennen. Entdecke in diesem Workshop deine **verborgenen Potenziale** und wie du diese nutzen kannst, damit de Energie gewinnen und dein Wohlbefinden steigern kannst.

*Das himmst  
du mit!*

Nach diesem Workshop hast du Werkzeuge für ein gutes Energiemanagement im Alltag, kannst dieses in den Tagesablauf integriert und kennst dein Potenziale für einen persönliches Wachstum.