

# BURNOUT-PRÄVENTION FÜR ELTERN

Strategien für mehr Balance und  
Selbstfürsorge im Familienalltag entwickeln

Viele Eltern sind dauerhaft belastet – Job, Familie und Alltag fordern viel Energie.

Dieses Seminar zeigt Wege, wie Sie Ihre Ressourcen stärken, Stress reduzieren und besser für sich sorgen können. Fachlicher Input, Übungen und Austausch bieten neue Kraftquellen.

Samstag, 15., 22. und 29.11.

9:00 - 12:00 Uhr

€ 10,90 pro Teilnehmer: in

EKiZ Hartmayrsiedlung

[ekiz.hartmayrsiedlung@kinderfreunde-linz.at](mailto:ekiz.hartmayrsiedlung@kinderfreunde-linz.at)

