

## Motherflow - Mütter aus der Überforderungsfalle befreien -

### Burnout-Prävention für berufstätige Mütter und Mütter, die wieder in den Beruf einsteigen wollen

Erschöpfung, Kraftlosigkeit und das Gefühl einfach nicht mehr zu können. Das sind nur einige „Symptome“, die viele berufstätige Mütter als Normalzustand kennen. Multitasking in allen Lebensbereichen, der ständige Druck und hohe Ansprüche an sich selbst „trotzdem“ alles perfekt machen zu wollen, stresst und führt auf Dauer zu Mental Load, chronischer Erschöpfung oder Burnout. Die Corona-Pandemie mit Homeoffice, Homeschooling und Kurzarbeit hat viele Mütter dabei noch mehr an den Rand der Belastungsgrenze gebracht. Mütter sind aber keine Manager, die sich eine Auszeit nehmen können. Sie brauchen andere Methoden, um wieder mehr Leichtigkeit und Freude am (Familien-)Leben zu spüren:

- Eigenen Bedürfnissen endlich wieder Raum geben und gesunde Abgrenzung schaffen
- Unbewusste Gedanken, Überzeugungen oder Glaubenssätze über sich selbst und das Leben aufdecken, erkennen und korrigieren
- Mutter-Kind Beziehungsmuster erkennen und harmonisch verändern

Der Workshop unterstützt gestresste Mütter und führt sie Schritt-für-Schritt mit fundierten Hintergrundwissen und wohltuenden praktischen Übungen für Körper, Geist und Seele in eine neue ressourcenvolle Kraft.

Zeit: Do, 10.03.2022, 15-18.30 Uhr und

Fr, 11.03.2022, 15-18.30 Uhr, 2 Termine

Ort: **Online**, Zuganglink nach Anmeldung

Dozentinnen: Gelnaz Safina-Wright und Kerstin Gude-Benderoth (SoulYou Life Coaching)

Zielgruppe: berufstätige Mütter und Mütter, die wieder in den Beruf einsteigen wollen

Kosten: für Mitglieder kostenfrei

für NICHT-Mitglieder 60 € (bei Eintritt ins Netzwerk  
Familie und Wirtschaft e.V. entfallen die Kosten)



### Anmeldung:

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft,  
05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.lkhi.de

In Kooperation mit der Volkshochschule Hildesheim  
gGmbH und der Agentur für Arbeit Hildesheim

Bildungs- und Beratungszentrum

**Volkshochschule  
Hildesheim**

Bildung öffnet Türen



**Bundesagentur für Arbeit**

Agentur für Arbeit Hildesheim

bringt weiter.



Stadt + Landkreis Hildesheim

**NETZWERK**  
Familie und Wirtschaft e.V.

## Gemeinsam gewinnen Mitgliedschaft rechnet sich!

Ihr Arbeitgeber ist Mitglied im Netzwerk Familie und Wirtschaft e. V.,  
um Sie, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, dabei zu unterstützen,  
Beruf und Familie besser zu vereinbaren.

Netzwerk Familie und Wirtschaft e.V.  
Bischof-Janssen-Str. 31  
31134 Hildesheim  
Telefon: 05121 309 6003  
E-Mail: kontakt@ko-stelle.lkhi.de  
Web: www.familie-wirtschaft.net