



Mama-Alltag: weniger Druck, bitte!

Webinar mit Mag.^a Sabine Rühl-Krainer



Fotorechte: Rühl Sabine, Pixabay



Dienstag, 08.10.2024, 19:00 bis 21:00 Uhr

In den Augen der Gesellschaft sind Mütter wahre Superheldinnen. Sie pflegen, erziehen, kochen, putzen, organisieren und kümmern sich rund um die Uhr, jonglieren Beruf und Familie und sorgen dafür, dass alle glücklich sind. Tatsächlich sorgt dieses (falsche und überholte) Bild nur dafür, dass Mütter unter enorm großem Druck stehen und selbst dabei viel zu kurz kommen.

In diesem Workshop steht daher die Selbstfürsorge von Müttern im Mittelpunkt, mit praktischen Ideen & Anregungen für den Alltag. Damit die Superheldin das Cape ablegen und das Leben als „ganz normale Frau“ genießen kann.

REFERENTIN: Mag.^a Sabine Rühl-Krainer ist Gesundheits- und klinische Psychologin und hat sich auf die frühe Kindheit spezialisiert. Sie ist außerdem Elternbildnerin und Elementarpädagogin. Als Wahlpsychologin bietet sie in ihrer Praxis (Praxis Familienleben – Praxis für Schwangerschaft, Geburt und Elternsein) unter anderem Entwicklungs- und Schlafberatung an. Mag.^a Sabine Rühl-Krainer ist Mutter von zwei Töchtern.

Teilnahmebeitrag: € 16,00 / € 10,00 für Teilnehmende mit dem **ZWEI&MEHR**-Familienpass
Der Zoom-Link wird Ihnen rechtzeitig vor der Veranstaltung zugesandt.

Die Veranstaltung des Katholischen Bildungswerks, in Kooperation mit dem Bildungsforum Mariatrost, findet im Rahmen des „Zwei&Mehr-Innovationscalls Impuls:Elternbildung 2024/2025“ statt. Wir danken unserem Fördergeber, Land Steiermark, Fachabteilung Gesellschaft, für die Unterstützung.

Eine Anmeldung ist erforderlich unter:
+43(0)316/8041-452
bildungsforum.mariatrost@graz-seckau.at

