

## **Zeitmanagement - "Alles unter einen Hut" Familie, Job und Ehrenamt - Wo bleibe ICH?**

Was kann uns helfen, besser mit Herausforderungen und Stress zurechtzukommen? In dem Seminar erfahren Sie, wie Stress entsteht und warum die Achtsamkeitspraxis eine so große Hilfe ist, um ganz allmählich gelassener und zufriedener zu werden – ohne große Anstrengung. Sie lernen verschiedene Übungen kennen und bekommen wertvolle Tipps, wie Sie die Achtsamkeit gut in Ihren Alltag integrieren können, umso mehr Lebensfreude und Wohlbefinden zu erlangen.

### **Wann:**

30. Januar 2021

### **Wo:**

Digital per Zoom

### **Dauer**

10.00 Uhr bis 17.30 Uhr

### **Seminargebühr**

Keine Seminargebühren

### **Anmeldung an**

LandFrauenverband Württemberg-Baden e.V.,  
Coretta Albrecht  
Olgastraße 83  
70182 Stuttgart  
per E-Mail: [albrecht@landfrauen-bw.de](mailto:albrecht@landfrauen-bw.de)  
online unter:  
[www.landfrauen-bw.de/veranstaltungen](http://www.landfrauen-bw.de/veranstaltungen)  
oder mit beiliegendem Anmeldeformular

### **Anmeldefrist**

Montag, 25. Januar 2021. Nach Ablauf der Anmeldefrist wird der Anmeldelink verschickt.



**Für diese Veranstaltungen kann beim Arbeitgeber  
Bildungszeit beantragt werden.**

## **Achtung Änderung: Dieses Seminar wird Online angeboten Zeitmanagement - "Alles unter einen Hut"**



## **Familie, Job und Ehrenamt - Wo bleibe ICH?**

## **Online-Seminarangebot für Kommunalpolitikerinnen und interessierte Frauen**

**Samstag, 30. Januar 2021**

im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerks  
des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V.

in Kooperation mit

