

ELTERN-TANKSTELLE.

Weil ihr wichtig seid.

mit Esther Herzog & Lisa Hahn



17. November 2026 | 18.30 Uhr | 'Zentrum' Lich

WORKSHOP ELTERN-TANKSTELLE

Der Alltag mit Kind ist intensiv: ständig gebraucht werden, ein voller Kopf, wenig Schlaf und kaum Raum für die eigenen Bedürfnisse. Viele Eltern funktionieren über längere Zeit einfach nur – Anspannung, Erschöpfung oder Streitigkeiten, werden dabei oft zur Normalität.

Die Eltern-Tankstelle schenkt euch eine Pause. Du lernst, dein Nervensystem und deine Stressreaktionen besser zu verstehen und dich/euch mit einfachen Übungen wieder mehr zu unterstützen. Auch wie man im großen Alltagsstress bei Konflikten gelassener reagieren kann und mit Wertschätzung für den Partner miteinander umgeht, wird ein Teil dieses Abends sein.

Wir freuen uns auf euch!

Esther & Lisa

in Kooperation mit



Anmeldung

