

## Workshop für Mamas!

„Die Klügere gibt ab. Verantwortung teilen,  
Erschöpfung vermeiden“



Donnerstag, 24.11.2022  
19 Uhr bis 21 Uhr

Familienzentrum Neumarkt e.V.  
Badstr. 96, 92318 Neumarkt

Referentin (Mitautorin des Buches)  
Katharina Spangler

Mamasein ist bereichernd und schön – aber oft auch einfach anstrengend. Aufgrund überzogener Erwartungen neigen Mütter dazu, sich um alle zu kümmern, außer um sich selbst. Bis sie nicht mehr können. Fragst du dich auch, wie du aus dieser Überforderung herauskommst? Wie du deinem Umfeld vermittelst, dass deine Kräfte erschöpft sind? Wer dir hilft, wenn du selbst nicht mehr kannst?

Katharina Spangler zeigt dir, wie du dir ein soziales Netz aufbauen, Verantwortung teilen und Erschöpfung vermeiden kannst.



Anmeldungen unter  
[www.familienzentrum-neumarkt.de](http://www.familienzentrum-neumarkt.de)  
kostenfrei

Veranstalter:  
Koordinierungsstelle Familienbildung  
des Kreisjugendamtes Neumarkt

