

Wenn Eltern leer laufen – Vitalität und Selbstfürsorge im Familienalltag

Lisann Sander
Coach

Funktionieren, organisieren, durchhalten – viele Eltern kennen diesen Modus nur zu gut. Doch wer dauerhaft gibt, ohne sich selbst zu versorgen, verliert irgendwann die Energie, die Familie und Beruf ständig abverlangen.

In diesem Impulsvortrag geht es darum, warum elterliche Erschöpfung kein persönliches Versagen ist, sondern ein Signal – und wie kleine, konkrete Schritte in Ernährung, Schlaf, Bewegung und innerer Haltung echte Wirkung entfalten können. Stichworte:
Selbstfürsorge, Energie, Vitalität im Alltag

freier Eintritt!

Do., 01.10.2026

18:00-19:30

Kindergruppe Tauernzwerge Mallnitz

Mallnitz 155, 9822 Mallnitz