

## **SEMINAR - Mehr Energie, weniger Stress** **Beruf und Familie erfolgreich vereinbaren**

Fühlen Sie sich oft überfordert und gestresst?  
Möchten Sie Beruf und Familie besser vereinbaren und mehr Zeit für sich selbst haben?

Dann ist dieses Seminar genau das Richtige für Sie!

### **Lernen Sie praktische Strategien, um:**

- **die Zeit effizienter zu nutzen** und mehr vom Leben zu haben;
- **gesunde Grenzen zu setzen** und für die eigenen Bedürfnisse einzustehen;
- **Ihre Energie zu steigern** und voller Elan in den Alltag zu starten;
- **Stress abzubauen** und Ihre innere Ruhe zu finden.

### **Nach diesem Seminar werden Sie:**

- **ausgeglichener und zufriedener sein;**
- **mehr Energie für sich und die Familie haben;**
- **Ihre Aufgaben besser bewältigen können;**
- **Ihre Zeit besser managen können.**

**Melden Sie sich jetzt an und investieren Sie in Ihr Wohlbefinden!**

**Termin: 04. September 2025 von 10.00 bis 15.00 Uhr**

**Veranstaltungsort: Limburg, Schiede 20, 2. OG**

**Teilnahmegebühr: 25,00 Euro**

**Anmeldung: [frauenbuero@limburg-weilburg.de](mailto:frauenbuero@limburg-weilburg.de)**

**Veranstalterin:**

Kreisfrauenbüro Limburg-Weilburg, Barbara Höhler  
Tel.: 06431 296 159

