

Für-mich-Abende: Wo Mütter Kräfte tanken können

Vom Projektmeeting zum Elternsprechtag eilen, danach für den nächsten Tag vorkochen und dazwischen Kindertränen um den verlorenen Teddy trocknen. Was Mütter im Spagat zwischen Familie und Beruf leisten, ist vielfältig, wichtig und hoffentlich auch befriedigend. Trotzdem fehlt den Multitasking-Frauen manchmal ein Gegenpol zum ständigen Geben und Gebrauchtwerden: ein Abend für sich selbst.

Zur Ruhe kommen, mit Gleichgesinnten das Leben besprechen, Süßes genießen – all das ist ab Februar 2016 jeweils am ersten Dienstag im Monat unter der Anleitung von Petra Ruprechter-Grofe möglich: Bei den **Für-mich-Abenden** im KraxlMaxl&Co. In gemütlicher Runde bei Tee, Kaffee und Spagatkräpfen gibt die Psychologin, Trainerin, Autorin und Mutter Tipps, wie sich mehrfach aktive Frauen das Leben vereinfachen können und sich selbst Gutes tun. Heiße Diskussionen sind am **Für-mich-Abend** ebenso eingeplant wie sanfte Entspannungsübungen.

Die **Für-mich-Abende** dauern von 18.00 bis 20.00 Uhr und finden immer im KraxlMaxl&Co (Hangweg 14, 8052 Graz) statt. Sie erfordern eine Investition von 20 Euro. Weitere Informationen und Anmeldung unter ruprechter-grofe@arbeitsberatung.at oder 0664/9703799.

Für-mich-Abend im Februar: Mit Genuss ins (noch) neue Jahr!

Mütter, die bewusst genießen können – und das lässt sich lernen und üben – finden auch in stürmischen Lebensphasen Momente des kleinen Glücks. Das Auskosten der Alltagsfreuden ermöglicht ihnen immer wieder, ihre innere Balance zu erlangen. Beim **Für-mich-Abend** im Februar wird das Geheimnis gelüftet, wie sich die Kraftquelle des Genießens erschließen lässt – und woraus sie gespeist wird.

Am Dienstag, dem 2. Februar 2016, ab 18 Uhr im KraxlMaxl&Co.

Für-mich-Abend im März: Den Mamastress zähmen

Termindruck, Gefühlschaos oder Perfektionismus: Was genau stresst mich eigentlich? Und woran erkenne ich, dass ich in den Mamastress-Modus umgeschaltet habe? Beim **Für-mich-Abend** im März können Mütter ihrem persönlichen Stress einmal direkt ins Auge blicken und ihre individuellen Stressauslöser sowie die typische darauf folgende Reaktion kennenlernen. Gestärkt durch dieses Wissen registrieren sie dann rascher, wenn eine Krise im Anmarsch ist und gehen gelassener damit um.

Am 1. März 2016 um 18 Uhr im KraxlMaxl&Co.

Für-mich-Abend im April: Kraft sparen beim Frühjahrsputz

Putzen muss sein – aber allzu viel Kraft sollte frau auch nicht investieren. Durchdachtes Material, logistisch verfeinerte Techniken und eine große Portion Humor erleichtern das Großreinemachen. Nicht zu vergessen: Das wohlüberlegte Delegieren bestimmter Aufgaben an andere Familienmitglieder!

Beim **Für-mich-Abend** im April geht es darum, den eigenen Haushalt zu optimieren, ohne wertvolle Lebenszeit an Putztuch, Staubsauger & Co zu verschwenden.

Am 5. April 2016 um 18 Uhr im KraxlMaxl & Co.