Im Job souverän – zu Hause kurz vorm Explodieren

Was Stress mit uns macht und wie wir wieder früher aussteigen können.

Job = Ruhe

Zuhause = Chaos?

Für alle Frauen und Männer!

Montag, 16.11.2026

19:30 Uhr
Dauer: ca. 90 Minuten

Familienstützpunkt (Enzianstr. 2, Gars a. Inn)

Kosten: 8 €/Person

Warum sind wir im Job oft ruhig und souverän – und zu Hause schnell gereizt? Was passiert bei Stress im Körper? Und wie können wir früher aussteigen, bevor die kurze Lunte brennt?
Dieser Workshop gibt verständliche Einblicke und konkrete Impulse für den Familienalltag.

Familienstützpunkt

Anmeldung bei:

Christiane Mailänder
0175 / 9290165
familienstuetzpunkt@fh-au.de