

Wenn Paare zu Eltern werden / Die Bedeutung von Selbstfürsorge

Kursnummer 26Z131947

Beginn Mittwoch, 30.09.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 0.06

Dozent Hannah Bendel

Kursentgelt 14,00 €

Zwischen Windeln, To-do-Listen und wenig Schlaf bleibt die Paarbeziehung oft auf der Strecke – und mit ihr die eigene Selbstfürsorge. In diesem Workshop erfahren Mütter, Väter und Eltern-Paare, warum es kein Luxus, sondern eine wichtige Grundlage für eine stabile Partnerschaft ist, gut für sich selbst zu sorgen. Wir beleuchten, wie individuelle Bedürfnisse, Grenzen und Erholung Raum im Alltag finden können. Mit praktischen Impulsen und alltagstauglichen Strategien unterstützt der Workshop dabei, neue Kraft zu schöpfen und die Paarbeziehung bewusst zu stärken.

Eine Teilnahme an dem Workshop ist für Paare und Einzelpersonen gleichermaßen möglich.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

30.09.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 0.06

[zur Kursdetail-Seite](#)