



Landkreis
Eichstätt



Gleichstellungsstelle



Elternsein unperfekt

Online-Vortragsreihe mit Expertin Nina Lizon

01

Die gute Mutter. Der gute Vater. Zwischen Anspruch & Wirklichkeit

Perfektionsansprüche hinterfragen,
Mental Load abbauen und Aufgaben
fairer im Team verteilen.

 **Donnerstag, 01.10.2026**

 **19.30 - 21.00 Uhr**

02

Selbstfürsorge ist kein Luxus

Eigene Bedürfnisse wahrneh-
men, Grenzen wertschätzend
kommunizieren und Ich-Zeiten
trotz Zeitdruck finden.

 **Dienstag, 20.10.2026**

 **19.30 - 21.00 Uhr**

03

Stress? Notfallstrategien für den Alltag

Soforthilfe bei Überforderung,
kurze Atem- und Mental-
übungen

 **Mittwoch, 11.11.2026**

 **19.30 - 21.00 Uhr**



**Sichern Sie sich jetzt Ihren kostenfreien Platz
für einzelne Abende oder die ganze Reihe!**

Weitere Informationen und Anmeldung unter:

www.landkreis-eichstaett.de/elternsein-unperfekt