

Stockelsdorf – Bad Schwartau – Ratekau



Online Themenabend:

Stressfrei durch die Weihnachtszeit

mit Nadine Sorgenfrei, Journalistin, Mama-Coach, Mutter von 3 Kindern

Mit dem ersten Advent beginnt die schönste Zeit des Jahres, in der die Familie es sich zu Hause gemütlich macht und die ersten Weihnachtsleckereien vernascht. Doch mit den üblichen Wünschen, Erwartungen und Geschenkelisten wird der Dezember schnell zur stressigsten Zeit des Jahres.

Besonders Mütter haben hohe Erwartungen und wollen es für ihre Liebsten besonders schön oder gar perfekt machen. Das führt oft zu Überforderung und Stress anstatt zu Besinnlichkeit und Weihnachtsstimmung.

Was können Mütter oder Familien tun, damit sie am Ende nicht sagen müssen: Last Christmas – same procedure as every year?

Nadine Sorgenfrei ist überzeugt: Weihnachten wird schöner, wenn wir „mehr“ weglassen und nicht versuchen, es mit „noch mehr“ zu toppen.

Bei diesem Online-Themenabend gibt es praktische Tipps und wertvolle Impulse, wie wir als Familie die Weihnachtszeit so gestalten, dass alle sie genießen können – auch die Mamas.



Bild von [s-wloczyk2](#) auf [Pixabay](#)

Am Donnerstag, den 18. November von 19.30 bis 21.00 Uhr

Der Online Vortrag wird von der Dozentin über Zoom angeboten und ist **kostenfrei**.

Eltern und Interessierte haben die Möglichkeit, anonymisiert teilzunehmen.

Sie erhalten die Zugangsdaten nach **Anmeldung unter Tel. 0451/2929328** oder per mail unter **familienzentrum@lebenshilfe-ostholstein.de**