



## GELASSEN MAMA SEIN

Wie verliere ich mich als Mama nicht ganz aus den Augen?



### Inhalt

Mama zu sein ist der schönste und zugleich härteste Job der Welt. Er beinhaltet weder einen Arbeitsvertrag, Ferien, noch einen Lohn. Überstunden sind an der Tagesordnung. Trotzdem möchten wir ihn nicht missen. Da jedoch auch das Mitarbeitergespräch auf der Strecke bleibt, stellen sich viele Mütter die Frage: Reicht das, was ich tue? Bin ich eine gute Mutter? Wie bringe ich alles unter einen Hut? Wie erfülle ich alle Bedürfnisse? Muss ich das überhaupt? Und wo komme ich als Mama auch mal zum Zug? Oder heisst es für die nächsten Jahre einfach "Augen zu und durch!"?

Wir möchten gemeinsam herausfinden, wie es gelingen kann, achtsam durch den Alltag zu gehen und trotzdem freudig für andere da zu sein.

### Art der Präsentation

- Referat oder Workshop
- Interaktive Anteile und kurze Gesprächsrunden

### Zielgruppe

Das Referat / der Workshop richtet sich an Mütter im Rahmen von Frauenveranstaltungen (Frauenfrühstück, Frauentag, Seminar, Hauskreis, etc.)

### Dauer

- Referat: 35 – 60 min (mit Austausch und praktischen Tipps)
- Workshop: 60 – 90 min

### Name und Adresse der Referentin

Bibellesebund  
Janine Oesch  
Schöneeggstrasse 29  
6048 Horw  
+41 52 245 14 67  
j.oesch@blb.ch

