



**Online
statt abgesagt!**

Hier erhalten Sie kostenfrei die
Zugangsdaten für das ZOOM-Meeting:
Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft
Landkreis Harburg
Anja Cords, Tel. 04181 9405636
koordinierungsstelle.buchholz@feffa.de

Mitten im Leben!

Online-Infobörse Frau und Beruf

via ZOOM-Meeting:

Vortrag von Lea Spitzenberg

„Gelassen durch die Rushhour des Lebens –
Ressourcen für Familie und Beruf“

Do., 01.10.2020, 17–19 Uhr

Im Anschluss an den Vortrag ist Zeit für
Fragen und einen Austausch eingeplant.

**Gelassen durch die Rushhour
des Lebens – Ressourcen für
Familie und Beruf!**

Wie auf einer Autobahn rasen die Tage,
Wochen und Monate manchmal an uns
vorbei, während wir versuchen die Zeit
möglichst effizient zu nutzen.

Schon längst ist Alltagsstress ein Begriff
geworden, mit dem nahezu jeder und
jede etwas anzufangen weiß. Doch was
ist dieser Stress eigentlich, was macht
er mit unserer Gesundheit und was
können wir konkret tun, um in unserer
schnelllebigen Zeit gelassen und gesund
zu bleiben?

Der Vortrag eröffnet neue Handlungs-
möglichkeiten für einen guten Umgang
mit den alltäglichen Herausforderungen
im Job und in der Familie.

Mitten im Leben!

Online-Infobörse Frau und Beruf

mit Vortrag: Gelassen durch die Rushhour des Lebens –
Ressourcen für Familie und Beruf!

ZOOM-Meeting: Donnerstag, 1. Oktober 2020, 17 – 19 Uhr

Zum Vortrag: Die Diplom-Psychologin Lea Spitzenberg arbeitet als systemische Beraterin und Therapeutin in Winsen (Luhe). Mit Unternehmen, Institutionen und Privatpersonen geht sie der Frage nach, wie wir die verschiedenen Herausforderungen des Lebens gesund meistern können. „Es ist mein Ziel, Wege sichtbar, denkbar und gestaltbar zu machen!“, so die 31-jährige Stresspräventionstrainerin.

Die Infobörse ist eine gemeinsame Veranstaltung der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft und der Kreisvolkshochschule. Online dabei sind auch viele weitere Kooperationspartner/innen.



Veranstalter/innen

Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg
Schulkamp 11 a, 21220 Seevetal/Maschen
Tel. 04105 59940-0
kvhs@lkharburg.de
www.kvhs-harburg.de

Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft
Landkreis Harburg, Geschäftsstelle Buchholz
Kirchenstraße 3, 21244 Buchholz i. d. N.
Tel. 04181 9405636
koordinierungsstelle.buchholz@feffa.de
www.koordinierungsstellen-feffa.de
www.feffa.de



Koordinierungsstelle
Frau & Wirtschaft
Landkreis Harburg



Kreisvolkshochschule
Landkreis Harburg



Du findest uns auf 
www.facebook.com/feffa.ev