

WORKSHOP

Mental Load

Die ewige To-Do-Liste
im Kopf



mit Ilka Krane

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

19.11.2026

19.30 – 21.30 Uhr

Lingen



Kofinanziert von der
Europäischen Union



WORKSHOP

Kennst du das Gedankenkarussell im Kopf? Oft sind es Frauen, die den Familien- und vielleicht noch Joballtag managen. Als besondere Belastung wird das ständige Gedankenkarussell empfunden: der Kleine braucht neue Turnschuhe, ich muss ein Geschenk für die Nachbarn besorgen, dringend einen Arzttermin vereinbaren und die Milch ist auch leer...

In diesem Workshop werden praktische Wege aus dem Mental Load gezeigt, die für Erleichterung sorgen.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Familienzentrum Gebrüder Grimm Lingen.



Pfarrzentrum Maria Königin
In den Sandbergen 27, Lingen



kostenfrei anmelden unter
familienzentrum-grimm@mk-lingen.de
oder 01517 2408126

19.11.2026

19.30 – 21.30 Uhr

Lingen

