

# Work-Life-Balance – dem Leben den richtigen Mix geben

Ein Angebot der Gleichstellungsstelle Essen



Täglich stellen wir uns den immer weiter steigenden Anforderungen des Alltags. Viele von uns müssen den Balanceakt zwischen Beruf, Haushalt, Kinder und/oder Familie meistern. Work-Life-Balance steht für einen Zustand, Arbeit und Privatleben in Einklang zu bringen. Um diesen Herausforderung gewachsen zu sein, brauchen wir Möglichkeiten des Ausgleichs und der Entspannung.

In diesem Workshop werden Ihnen verschiedene Möglichkeiten und Übungen angeboten, die Ihnen helfen wieder mehr in Ihre Mitte zu kommen, Anspannungen loszulassen, um so Berufsalltag und Privatleben wieder in Balance zu bringen.

**Dem Leben den richtigen Mix geben**



**Wann: 23 Juni 2013**  
**11.00 – 17.00 Uhr**

**Wo: Emil Frick Haus – Essen Stadtwald**

**Info und Anmeldung:** Gleichstellungsstelle Essen Tel. 8888950  
gleichstellungsstelle@essen.de oder  
Sabine Linneweber - info@atemtherapie-essen.de

*Unkostenbeitrag 20 Euro + Mittagessen 8 Euro*

*Bitte bequeme Kleidung, Socken, Decke/Matte, je nach Wetterlage - wetterfeste Kleidung mitbringen.*