



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

EINLADUNG

## Online-Kurs für Frauen\*

1. bis 29.  
Juni  
2023

Haushalt, Erziehung, Arbeitssuche...  
das kann anstrengend sein und sich stressig anfühlen.  
Aber was tun, damit der Alltag nicht (noch mehr) zur Belastung wird?

Im Online-Kurs für Frauen\* lernen Sie:

- Was Stress ist und wie Sie mit Stress umgehen können.
- Wie Sie mit Ihren Kräften haushalten und sich stärken.
- Was Ihr Netzwerk für Sie tun kann.
- Wie Sie langfristig gut für sich sorgen und sich abgrenzen können.
- Wie es den anderen Teilnehmerinnen geht und was Sie voneinander lernen können.

### Termine:

1. Juni | 15. Juni | 22. Juni | 29. Juni 2023  
jeweils donnerstags von 10.00 bis 11.30 Uhr  
online via Zoom

Interessiert? Dann melden Sie sich bis zum 29. Mai 2023 direkt an:  
<https://forms.office.com/e/ik8qL2SfJ1>.



Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen!

\* Alle erwerbslosen Personen, die in Art und Umfang wie erwerbslose Frauen die Arbeit zwischen Haushalt, Erziehung und Arbeitssuche verrichten, sind im Kurs ebenso willkommen.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung, schreiben Sie uns an:  
[agf@lzg-rlp.de](mailto:agf@lzg-rlp.de)

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

