

Ein Tag für mich: Beruf und Balance

**Thementag
für Frauen**

Gelassen. Klar. Selbstbewusst im Arbeitsalltag.

Ruhepunkte – Gelassenheit in herausfordernden Momenten

Sylvia Ellingen

Präsenz mit Leichtigkeit – sicher auftreten und bei sich bleiben

Kathrin Kräft

Aktive Mittagspause

Dr. Ramona Schneider

Raus aus dem Hamsterrad – bewusst statt erschöpft

Ursula Yogeshwar

**Schluss mit Perfektionismus – selbstbewusst und resilient im
Berufsalltag**

Sandra Krumpen-Spoth



Samstag,
16. Januar 2027
8:30 - 17:00 Uhr



vhs-Studienhaus,
Siegburg



60,00 EUR
inkl. Imbiss und
Getränke