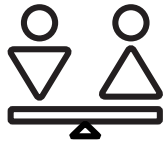


Landkreis  
**Eichstätt**



**Gleichstellungsstelle**



# Elternsein unperfekt

Online-Vortragsreihe mit Expertin Nina Lizon

**01**

## Die gute Mutter. Der gute Vater. Zwischen Anspruch & Wirklichkeit

Perfektionsansprüche hinterfragen,  
Mental Load abbauen und Aufgaben  
fairer im Team verteilen.



Donnerstag, 01.10.2026



19.30 - 21.00 Uhr

**02**

## Selbstfürsorge ist kein Luxus

Eigene Bedürfnisse wahrneh-  
men, Grenzen wertschätzend  
kommunizieren und Ich-Zeiten  
trotz Zeitdruck finden.



Dienstag, 20.10.2026



19.30 - 21.00 Uhr

**03**

## Stress? Notfallstrategien für den Alltag

Soforthilfe bei Überforderung,  
kurze Atem- und Mental-  
übungen



Mittwoch, 11.11.2026



19.30 - 21.00 Uhr



**Sichern Sie sich jetzt Ihren kostenfreien Platz  
für einzelne Abende oder die ganze Reihe!**

Weitere Informationen und Anmeldung unter:

**[www.landkreis-eichstaett.de/elternsein-unperfekt](http://www.landkreis-eichstaett.de/elternsein-unperfekt)**