

2 Themenabende für Frauen

Mental Load

Die unsichtbare Last im Alltag von Frauen

Kennst du das Gefühl, ständig an alles denken zu müssen?

Einkaufsliste, Kindergeburtstag, Arzttermine, Wäsche, Arbeit, Beziehung, Familie – und dazwischen der Wunsch, einfach mal durchzuatmen.

Viele Frauen tragen eine unsichtbare Last: den Mental Load – die ständige Verantwortung, das Denken, Planen und Organisieren im Hintergrund. Oft unbemerkt, immer präsent. Für hochsensible Menschen, die Umgebungen, Stimmungen und Erwartungen besonders fein wahrnehmen, kann diese mentale Belastung noch intensiver spürbar sein. An zwei Abenden wollen wir darüber sprechen, was Mental Load wirklich bedeutet, wie er entsteht – und vor allem, wie wir ihn teilen, ablegen und leichter machen können.

Es geht um Austausch, Aha-Momente und kleine Schritte hin zu mehr Gleichgewicht. Denn Entlastung beginnt mit Bewusstsein – und mit dem Mut, nicht alles allein tragen zu wollen.

Komm vorbei, atme durch, und nimm dir Zeit für dich.

Du musst nicht alles schaffen. Schon gar nicht allein.

2 Termine

29.10. und 26.11.2025, jeweils mittwochs
19.00 – 21.15 Uhr

Referentin

Sabine Hogrebe
Diplom-Sozialpädagogin und Begabungspädagogin

Kosten für 2 Termine

40 € nur für Mitglieder von Grips & Co. e. V.

Veranstaltungsort

Grips & Co. – Osnabrücker Zentrum für Begabungsförderung OZBF
Gröbelweg 18 a (Eingang Zum Töfatt), 49082 Osnabrück

Anmeldung

<http://www.grips-und-co.de/anmeldung-themenabend.html>

Noch Fragen? Das Team von Grips & Co. ist telefonisch unter 0541 40761330 zu erreichen (montags 15.00 – 17.00 Uhr und mittwochs 10.00 – 12.00 Uhr, sonst AB).