



## **Einladung zur Frauengruppe „AusZEIT“**

Der Sozialdienst des Landratsamtes Kulmbach- Gesundheitsamt veranstaltet in Zusammenarbeit mit dem Familientreff der Geschwister-Gummi-Stiftung Treffen für Frauen mit Input und offenem Austausch.

Ort: Familientreff der Geschwister-Gummi-Stiftung, Negeleinstr. 5 in Kulmbach

23.09.2026 um 14.30- 16.00 Uhr

**Thema: Herausforderungen und Veränderungen im Frauenleben**

Vom Umgang mit Veränderungen, die im Laufe des Lebens einer Frau entstehen oder plötzlich als Herausforderungen auftauchen: Arbeitslosigkeit, Trennung oder Tod, Geburt eines Kindes, Auszug der Kinder, Pflege der Eltern, um nur einige zu nennen. Frauen gelten als Meisterinnen der Flexibilität in all ihren verschiedenen Rollen und müssen immer wieder „ihren Mann stehen“. Gemeinsam entdecken wir, was nötig und was möglich ist, um gesund und selbstfürsorglich durch Phasen der Veränderung zu navigieren.

Referentin: Fritzi Wild, Psychologin M.Sc., Co-Active Coach, Kursleiterin AT und PME, Yogalehrerin

14.10.2026 um 14.30- 16.00 Uhr

**Thema: Wie können wir uns gut um unsere Bedürfnisse kümmern?**

Wir nehmen uns die Zeit, die Bedürfnisse der Menschen und deren Bedeutung anzusehen. Nur wenn wir sie kennen und diese so gut wie möglich erfüllt werden, geht es uns gut.

Referentin: Sabine Rotter, Sozialpädagogin im Landratsamt Kulmbach- Gesundheitsamt

04.11.2026 um 14.30- 16.00 Uhr

**Thema: „Durchschnaufen“ – Achtsamkeit, Atmung, Auftanken**

Endlich mal Zeit für mich, eine kleine Pause zum Durchschnaufen! Wie oft sehnen wir uns danach und finden meist ein „Ja, aber...“, warum es wieder nicht geht oder erst noch alle anderen wichtigen Dinge erledigt werden müssen. Hier sorgen wir für bewussten Ausgleich, erfahren Tipps und Tricks zum Auftanken und dürfen einfach mal Aufatmen. Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken dabeihaben, wir entspannen gemeinsam!

Referentin: Fritzi Wild, Psychologin M.Sc., Co-Active Coach, Kursleiterin AT und PME, Yogalehrerin

Über zahlreiches Erscheinen freuen wir uns sehr. Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Voranmeldung möglich. Gerne können Sie Bekannte, Freundinnen und Interessierte mitbringen.

Landratsamt Kulmbach  
Gesundheitsamt- Sozialdienst  
Konrad-Adenauer-Straße 5  
95326 Kulmbach  
Telefon: +49 (0) 9221/707-600  
E-Mail: [sozialdienst@landkreis-kulmbach.de](mailto:sozialdienst@landkreis-kulmbach.de)



Finanziell unterstützt von:

