

Life-Work-Balance für Women EPUs

Klarheit, mentale Entlastung und Arbeiten im Einklang mit dem eigenen Zyklus

24.04.2026 | 09:00–13:00 | EUR 180,–

Life-Work-Balance ist kein Zustand, den man einmal erreicht. Für selbstständige Frauen ist sie ein fortlaufender Aushandlungsprozess zwischen Verantwortung, Leistungsanspruch und Regeneration. Dieser Halbtage bietet Raum hier mal genauer hinzusehen.

Gemeinsam klären wir, was **Life-Work-Balance für dich persönlich** bedeutet. Nicht als Idealbild, sondern als realistische Ausrichtung. Dabei spielen mentale Belastung, innere Antreiber und gesellschaftlich erlernte Erwartungen eine zentrale Rolle.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem **Arbeiten im Einklang mit dem körperlichen Zyklus**. Zyklusbewusstsein wird hier als praktisches Orientierungsmodell für Energie, Fokus und Pausen genutzt – unabhängig davon, ob du regelmäßig oder unregelmäßig zyklisch bist.

Inhalte u. a.:

- Life-Work-Balance – was bedeutet dies für dich
- Mentale Belastung erkennen und einordnen
- Innere Antreiber und ihre Wirkung im Unternehmerinnenalltag
- Ist Balance zwischen Arbeit, Verantwortung und Erholung möglich?
- Zyklusorientiertes Arbeiten als Strukturhilfe

Dieser Workshop schafft Bewusstsein, Klarheit und erste konkrete Ansatzpunkte für deinen Unternehmerinnen-Alltag, der nicht ständig gegen dich arbeitet.

Wenn du noch Fragen zum Angebot hast, oder dich anmelden möchtest, schreib mir gern ein Email oder ruf mich an:

birgit@efinna.at | +43 670 7019006