

WORKSHOP

Mental und Emotional Load

Liebe Freundin,

Herzliche Einladung an dich und deine Freundinnen, die den Advent und Vorweihnachtstrubel gelassener und bewusster gestalten möchten.

**Fr., 7.11.2025 um 18:30 Uhr im Hotel Telegraph
(Schulgasse 23, 7400 Oberwart)**



Kaum rückt der Herbst ins Land, beginnen die Gedanken schon wieder um Geschenke, Feiern, Dekoration und all die „unsichtbaren“ To-Do's zu kreisen.

Noch bevor die erste Kerze brennt, ist der Kopf oft schon voll mit Listen und der Vorweihnachtstrubel nimmt seine Fahrt auf.

Mentale und Emotionale Belastungen sind in dieser Zeit besonders für Frauen ganz deutlich spürbar.

AGENDA

In dem interaktiven Workshop mit Gesprächsrunde nehmen wir uns bewusst Zeit, um hinzuschauen:

- Warum landet so viel Verantwortung rund um die Feiertage bei Frauen?
- Wie können wir den Druck herausnehmen und Prioritäten setzen?
- Wo finden wir Raum für uns, für Selbstfürsorge und echte Vorfreude?

Zum Abschluss lassen wir den Abend gemütlich ausklingen – mit Austausch, Inspiration und einer Portion Leichtigkeit für die kommende Adventszeit.

JULIANE BLINZER



Juliane Blinzer ist diplomierte Elementarpädagogin sowie Instrumental- und Gesangspädagogin. Neben ihrer Tätigkeit im sozialökonomischen Projekt "S'KEKSERL" der Volkshilfe Burgenland arbeitet sie im Mental Load Institut von "Frauen beraten Frauen" Wien und befindet sich in Ausbildung zur psychosozialen Beraterin.

Als Partnerin, Tochter und Mutter eines Sohnes verbindet sie persönliche Erfahrungen mit fachlicher Expertise. Ihre Arbeitsschwerpunkte liegen in den Bereichen Mental Load, gleichberechtigte Elternschaft, Feminismus sowie Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Ein zentrales Anliegen ihrer Tätigkeit ist es, Frauen zu stärken und gesellschaftliche Bewusstseinsprozesse anzustoßen.

Wir freuen uns auf dein Kommen!

Vorsitzende Verena Liszt-Rohlf und der SPÖ Frauenvorstand Oberwart