

Zeitplan

KURT-MAHLER-SAAL

10.30 – 11.00 Uhr

Impulsvortrag

siaf e.V.

**HILFREICHE FINANZTIPPS BEI
TRENNUNG UND SCHEIDUNG**

11.15 – 11.45 Uhr

Impulsvortrag

Jobcenter

BERUFLICHER WIEDEREINSTIEG / JOBSUCHE

Vorstellung von Unterstützungsangeboten in München und Tipps zur Stellensuche.

12.00 – 12.30 Uhr

Impulsvortrag

amuvee | AFQ Service
gGmbH

ALLEINERZIEHEND & GRÜNDEN

Von der Idee zur Plattform amuvee: Ein Social Startup als Game Changer für Alleinerziehende.

12.45 – 13.15 Uhr

Workshop

Lisa Hahn

YOGA FÜR MAMAS* UND KINDER

Spüre deine innere Kraft in einer kurzen Yogaeinheit, die Kinder und Erwachsene gemeinsam genießen können! Keine Matte erforderlich!

13.30 – 13.45 Uhr

MeetUp

Kinderschutzbund

14.00 – 14.30 Uhr

Impulsvortrag

Dr. Anne Wiesbeck

POSITIVE PSYCHOLOGIE FÜR SINGLE-ELTERN

Eine Trennung und allein zu erziehen, gehört zu den größten Herausforderungen und Belastungen für Kinder und Eltern. Erfahre im Workshop, wie du die positive Psychologie und Übungen aus der Resilienz für dich und dein Kind im Alltag nutzen kannst.

14.45 – 15.15 Uhr

Impulsvortrag

Susanne Scholz

**BABYSCHLAF VERSTEHEN:
PRAKTISCHE TIPPS FÜR ERHOLSAMEN
SCHLAF UND MEHR SELBSTFÜRSORGE**

Erfahre, welche Faktoren den Schlaf deines Kindes positiv beeinflussen und wie du die Schlafbedürfnisse sicher und liebevoll begleiten kannst. Außerdem: praktische Tipps und Strategien für mehr Ruhe und Selbstfürsorge.

15.30 – 16.00 Uhr

Impulsvortrag

Raquel Serrano | mowom

**MUTTERSCHAFT IM LEBENSLAUF:
NEUE WEGE FÜR BERUFLICHE WIEDEREINSTIEGE**

Viele Frauen unterbrechen ihre Berufstätigkeit, wenn sie Mutter werden. Doch bei der Rückkehr ins Berufsleben, stellt sich die Frage: Wie füllen wir die Lücke im Lebenslauf? Erfahre es im Vortrag.

16.15 – 16.45 Uhr

Impulsvortrag

Regle Deinen Kram

VORSORGE- UND SORGERECHTSVOLLMACHT

Erhalte einen ersten Einblick und konkrete Tipps für die Erstellung von Vorsorgedokumenten.

17.00 – 17.15 Uhr

MeetUp

Susanne Fischer |
Bavariafinanzanlage