

Juli
2026



Immer gut informiert

Ein Schritt mehr in Richtung Vielfalt

Seit Jahresbeginn bieten wir **alle Vorträge auch mit englischen Untertiteln** an. So können noch mehr Menschen unabhängig von ihrer Muttersprache an unseren Angeboten teilhaben.

Wir präsentieren unsere Vorträge über WebinarGeek. Keine Installation notwendig, einfach anmelden und direkt über den Browser teilnehmen!

Sie können nicht am gewünschten Beitrag teilnehmen?

Melden Sie sich jetzt mit Ihrer privaten E-Mail-Adresse an und erhalten Sie nach dem Vortrag oder dem Workshop die Präsentationsunterlagen. Zusätzlich erhalten Sie nach dem Vortrag, dem Expertentalk und der Übung einen Videolink, der für 14 Tage einsehbar ist.



Kinder & Familie

Vorträge und Onlinesessions

Termine

Vortrag: Übergang in Kita |
Die Eingewöhnung liebevoll begleiten
(45 Minuten)

01.07.2026
10:00 Uhr 

Vortrag: Welches Elternmodell passt für uns? | Kooperative oder parallele Elternschaft, Wechsel- oder Nestmodell
(45 Minuten)

02.07.2026
12:30 Uhr 

Vortrag: Mit Grundschulkindern und Teenagern über Trennung sprechen
(45 Minuten)

03.07.2026
11:00 Uhr 

Vortrag: Wenn Paare Eltern werden |
Was verändert sich in der Partnerschaft?
(45 Minuten)

06.07.2026
13:00 Uhr 

Vortrag: Geschwisterrivalität bei Kleinkindern | Wie können Eltern liebevoll begleiten? (45 Minuten)

08.07.2026
12:00 Uhr 

Vortrag: Patchwork | Familie einmal neu gemischt (45 Minuten)

09.07.2026
11:00 Uhr 

Vortrag: Neue Partner |
Herausforderungen und Chancen gemeinsam meistern (45 Minuten)

10.07.2026
11:00 Uhr 

Vortrag: Organisation im Familienalltag
(45 Minuten)

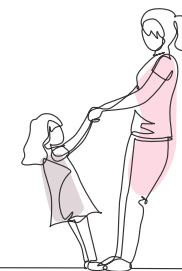
14.07.2026
10:00 Uhr 

Vortrag: Das Kind im Mittelpunkt |
Gute Entscheidungen trotz Konflikt
(45 Minuten)

21.07.2026
11:00 Uhr 

Vortrag: Plötzlich alleinerziehend |
Wege durch den Alltag (45 Minuten)

23.07.2026
11:00 Uhr 



Sprechstunden

Termine

Sprechstunde: Neurodiversität bei Kindern und Jugendlichen (30 Minuten)

Juli 2026 

Sprechstunde: Trennung, Scheidung, Patchwork (30 Minuten)

Juli 2026 

Sprechstunde: Mit Kindern und Jugendlichen über Trennung sprechen
(30 Minuten)

Juli 2026 

Sprechstunde: Individuelle Beratung für Väter (30 Minuten)

03. &
10.07.2026 

Sprechstunde: Übergang in Kita |
Die Eingewöhnung liebevoll begleiten
(30 Minuten)

06. –
09.07.2026 

Sprechstunde: Hochsensibilität bei Kindern (45 Minuten)

10. &
23.07.2026 

Sprechstunde: Geschwisterrivalität bei Kleinkindern | Wie können Eltern liebevoll begleiten? (30 Minuten)

13. –
15.07.2026 

Sprechstunde: Unterstützung für Kinder und Jugendliche bei Schulproblemen und Lernblockaden (30 Minuten)

17. &
20.07.2026 

Sprechstunde: Rechtssprechstunde Scheidung & Unterhalt (45 Minuten)

20.07.2026 

Sprechstunde: Plötzlich alleinerziehend
(30 Minuten)

24. –
28.07.2026 

Juli
2026



Immer gut
informiert

Sie haben individuellen Beratungsbedarf?

Vereinbaren Sie gerne ein unverbindliches, persönliches Beratungsgespräch unter:

E-Mail service@benefitatwork.de

Persönliche Beratung 0331 231 879 40

Wir stehen Ihnen in allen Lebensphasen mit Rat und Tat zur Seite – kostenfrei und absolut vertraulich.

Sie können nicht am gewünschten Beitrag teilnehmen?

Melden Sie sich jetzt mit Ihrer privaten E-Mail-Adresse an und erhalten Sie nach dem Vortrag oder dem Workshop die Präsentationsunterlagen. Zusätzlich erhalten Sie nach dem Vortrag, dem Expertentalk und der Übung einen Videolink, der für 14 Tage einsehbar ist.



Pflege von Angehörigen

Vorträge und Onlinesessions

Termine

Vortrag: Kühle Genüsse für warme Tage | Sommerküche im Pflegealltag (45 Minuten)

03.07.2026
12:00 Uhr



Vortrag: Mögliche Leistungsangebote der Pflegekasse richtig nutzen (45 Minuten)

07.07.2026
11:00 Uhr



Vortrag: Gesund essen im hohen Alter | Was der Körper jetzt wirklich braucht (45 Minuten)

15.07.2026
12:00 Uhr



Expertentalk: Pflege braucht Perspektiven und Wahlmöglichkeiten (60 Minuten)

22.07.2026
12:00 Uhr



Vortrag: Rehabilitation und Vorsorgeleistungen für Pflegebedürftige und Angehörige (45 Minuten)

28.07.2026
11:00 Uhr



Vortrag: Zeit für uns | Auszeit, Erholung und Urlaub trotz Pflegeverantwortung (45 Minuten)

29.07.2026
11:00 Uhr



Sprechstunden

Termine

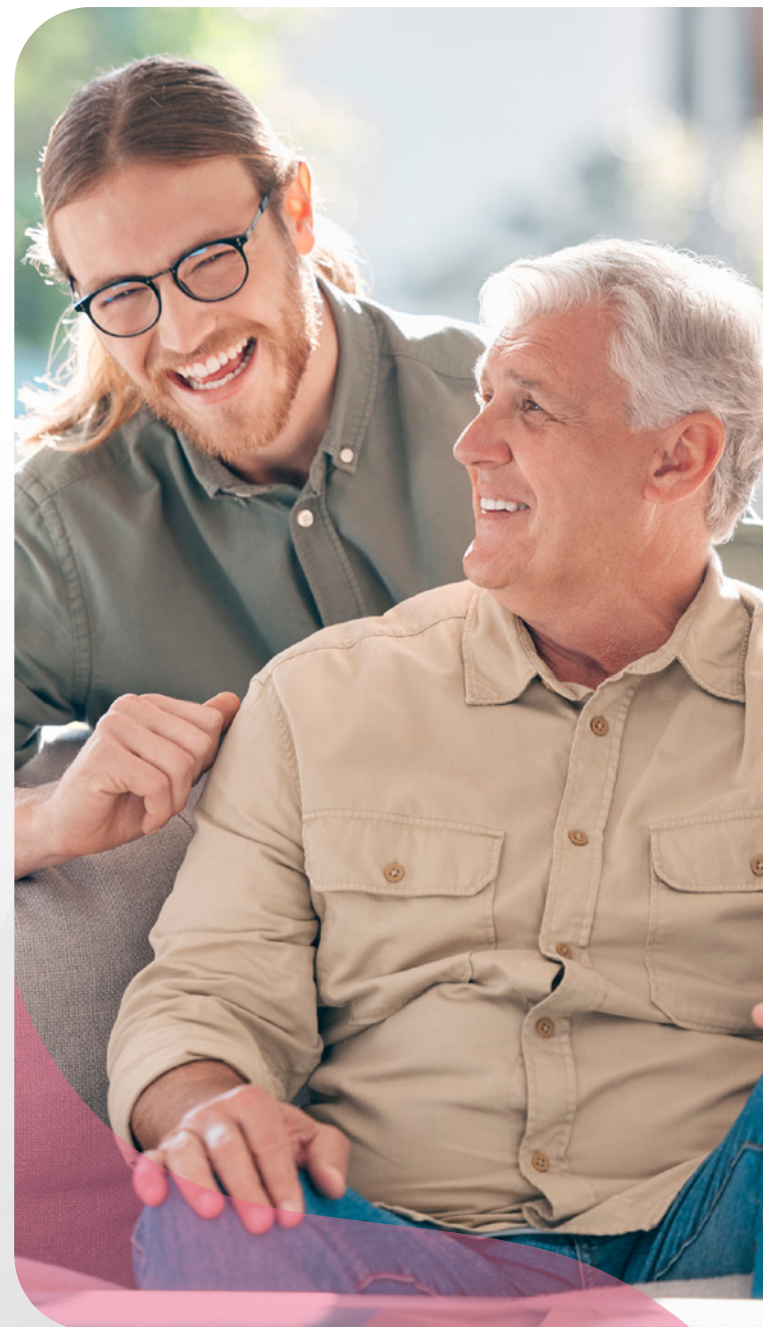
Sprechstunde: Alle Fragen zum Thema Demenz (60 Minuten)

06.07.2026



Sprechstunde: Auszeiten und Erholung trotz Pflegeverantwortung (30 – 45 Minuten)

24.07.2026



Juli
2026



Immer gut informiert

Ein Schritt mehr in Richtung Vielfalt

Seit Jahresbeginn bieten wir **alle Vorträge auch mit englischen Untertiteln** an. So können noch mehr Menschen unabhängig von ihrer Muttersprache an unseren Angeboten teilhaben.

Wir präsentieren unsere Vorträge über WebinarGeek. Keine Installation notwendig, einfach anmelden und direkt über den Browser teilnehmen!

Sie können nicht am gewünschten Beitrag teilnehmen?

Melden Sie sich jetzt mit Ihrer privaten E-Mail-Adresse an und erhalten Sie nach dem Vortrag oder dem Workshop die Präsentationsunterlagen. Zusätzlich erhalten Sie nach dem Vortrag, dem Expertentalk und der Übung einen Videolink, der für 14 Tage einsehbar ist.

Vorträge und Onlinesessions

Termine

Vortrag: Wie finde ich wieder zu mir selbst nach einer Trennung / Scheidung? (45 Minuten)

01.07.2026
13:00 Uhr



Vortrag: Private Belastungen, berufliche Wirkung | Umgang mit Trennung im Job (45 Minuten)

02.07.2026
12:00 Uhr



Vortrag: Die Performance-Falle | Warum dein größter Sieg nicht im Büro stattfindet (45 Minuten)

06.07.2026
11:00 Uhr



Vortrag: Grenzen setzen | Zwischen Beruf, Partnerschaft und Familie (45 Minuten)

07.07.2026
12:00 Uhr



Vortrag: Der Ehevertrag | Vorsorge statt Rosenkrieg?! (45 Minuten)

08.07.2026
13:00 Uhr



Vortrag: Der Partnerschaftsvertrag | Auch unverheiratete Paare können sinnvoll für eine Trennung vorsorgen! (45 Minuten)

13.07.2026
12:00 Uhr



Vortrag: Emotionale Belastungen im Team erkennen und begleiten (45 Minuten)

14.07.2026
12:00 Uhr



Vortrag: Mental Load in Beziehungen | Wer trägt eigentlich was? (45 Minuten)

15.07.2026
12:00 Uhr



Vortrag: Paartherapie | Wie wirkt sie, wann ist sie sinnvoll? (45 Minuten)

17.07.2026
13:00 Uhr



Vortrag: Bindung in Partnerschaften | Wie frühe Erfahrungen unsere Liebe prägen (45 Minuten)

22.07.2026
11:00 Uhr



Vortrag: Die Scheidungsvereinbarung & Mediation | Das Ende der Beziehung mit- statt gegeneinander gestalten (45 Minuten)

24.07.2026
13:00 Uhr



Vorträge und Onlinesessions

Termine

Vortrag: Selbstwert & Partnerschaft | Warum wir uns oft unter Wert verkaufen (45 Minuten)

27.07.2026
11:00 Uhr



Vortrag: Gelungene Kommunikation in Partnerschaften | Austausch über Bedürfnisse, um Trennungen zu vermeiden (45 Minuten)

31.07.2026
13:00 Uhr



Juli
2026



Immer gut
informiert

Sie haben individuellen Beratungsbedarf?

Vereinbaren Sie gerne ein unverbindliches,
persönliches Beratungsgespräch unter:

E-Mail service@benefitatwork.de

Persönliche Beratung 0331 231 879 40

Wir stehen Ihnen in allen Lebensphasen mit Rat und
Tat zur Seite – kostenfrei und absolut vertraulich.

Sie können nicht am gewünschten Beitrag teilnehmen?

Melden Sie sich jetzt mit Ihrer privaten E-Mail-Adresse an und erhalten
Sie nach dem Vortrag oder dem Workshop die Präsentationsunterlagen.
Zusätzlich erhalten Sie nach dem Vortrag, dem Expertentalk und der
Übung einen Videolink, der für 14 Tage einsehbar ist.



Mobilisations- und Entspannungsübungen

Onlinesessions	Termine	Onlinesessions	Termine
Übung: Guten-Morgen-Workout Aktiv & Energiegeladen in den Tag starten (30 Minuten)	01.07.2026 09:00 Uhr	Übung: Rückentraining Für einen gestärkten Nacken- und Rückenbereich (30 Minuten)	20.07.2026 12:00 Uhr
Übung: Auszeit am Meer Fantasiereise (30 Minuten)	02.07.2026 12:00 Uhr	Übung: SlowFlow Sanft entspannt und konzentriert (30 Minuten)	21.07.2026 12:00 Uhr
Übung: Selbstmassage Achtsame Entspannung für Körper, Geist & Seele (30 Minuten)	03.07.2026 12:00 Uhr	Übung: Morgenmeditation (30 Minuten)	22.07.2026 09:00 Uhr
Übung: Starker Rücken, entspannter Nacken Effektives Training für die Haltung (30 Minuten)	06.07.2026 12:00 Uhr	Übung: Sommergarten Fantasiereise (30 Minuten)	23.07.2026 12:00 Uhr
Übung: Buteyko-Atmen Federleicht – der sanfte Grübelstopp (30 Minuten)	07.07.2026 12:00 Uhr	Übung: Reset & Recharge Für mentale Klarheit (30 Minuten)	24.07.2026 12:00 Uhr
Übung: Morgenmeditation (30 Minuten)	08.07.2026 09:00 Uhr	Übung: Mobilität am Arbeitsplatz (30 Minuten)	27.07.2026 12:30 Uhr
Übung: Evening Somatic Release (30 Minuten)	09.07.2026 18:00 Uhr	Übung: Soundbath Meditation Ocean Edition (30 Minuten)	28.07.2026 12:00 Uhr
Übung: Reset & Recharge Für mentale Klarheit (30 Minuten)	10.07.2026 12:00 Uhr	Übung: Guten-Morgen-Workout Aktiv & Energiegeladen in den Tag starten (30 Minuten)	29.07.2026 09:00 Uhr
Übung: Mobilität am Arbeitsplatz (30 Minuten)	13.07.2026 12:30 Uhr	Übung: Büropause (30 Minuten)	30.07.2026 12:00 Uhr
Übung: Lebensfreude Boost Yoga Nidra (30 Minuten)	14.07.2026 12:00 Uhr		
Übung: Guten-Morgen-Workout Aktiv & Energiegeladen in den Tag starten (30 Minuten)	15.07.2026 09:00 Uhr		
Übung: Yoga auf dem Stuhl (30 Minuten)	17.07.2026 12:00 Uhr		

