



ELTERN-KURSE

Eltern-Atelier

20.6.25 Thema: Selbstfürsorge für Eltern

Zeit: 17.00 – 19.00 Uhr Vortrag

Wir alle fühlen uns manchmal wie ein Hamster im Rad, ständig bemüht, allen Anforderungen gerecht zu werden. Dann vernachlässigen wir unsere eigenen Bedürfnisse, und das ist auch nicht weiter schlimm. Wenn wir jedoch zu selten auf uns achten, sind wir weder für uns noch für andere hilfreich. Dann ist es Zeit für etwas Selbstfürsorge. In diesem Vortrag erfährt ihr:

- Warum Selbstfürsorge für Eltern so wichtig ist
- Wie Selbstfürsorge trotz vollem Terminkalender gelingen kann
- Was Selbstfürsorge mit dem inneren Antrieb es allen anderen recht machen zu wollen zu tun hat.
- Wie Stressreduktion im Alltag gelingen kann und was ich dafür ändern muss
- Was ich mir selber raten kann, wenn ich es wirklich gut mit mir meine.

Das Elternatelier ist offen für alle interessierten Personen, ob allein oder als Paar. Es ist als Ort des Austausches und Lernens gedacht.

Leitung: Heidi Teal, Beraterin SGfB, Aesch

Preis pro Workshop: CHF 20.— pro Person

Anmeldung: per Mail an info@faz-oase.ch

...im Treffpunkt Leimgruberhaus