



DIENSTAG, 12. SEPTEMBER, 2023, 20.00 BIS 22.00 UHR

ONLINE-KURS VIA ZOOM

ELTERNKRAFT - KINDERKRAFT - FAMILIENKRAFT

«FAMILIENRESILIENZ-ENTWICKLUNG»

Die inneren Stärken und Kräfte der Eltern und Kindern fördern

Einführungskurs

Vermeint kommen Eltern, Kindern und deren Familien an ihre persönlichen und emotionalen Grenzen. In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung, wie Sie zur inneren Ruhe kommen können und aus dieser Ruhe und Gelassenheit die innere Kraft, sprich Resilienz aktivieren können.

Mit verschiedenen Techniken (Mindset, Meditationstechniken, HeartMath®) begegnen die Eltern ihren inneren Kräften (Emotionen). Sie erleben, wie diese Ressourcen in einen entspannten Erziehungs- und Beziehungsalltag integriert werden können.

Diese Ressourcen fördern und stärken die Beziehungen, die Konzentration, die Gesundheit etc. aller Familienmitglieder.

Leicht erlernbare Techniken für alle Teilnehmer/Innen jeder Altersstufe. Diese Erkenntnisse können Sie auch mit den Kindern umsetzen.

Fokus: Eltern von Kleinkindern bis Teenageralter, Fachpersonen, Lehrpersonen, oder zur persönlichen Weiterbildung

Referentin: Margrith Lenz, Elternbildnerin CAS, Schulsozialarbeiterin CAS diplomierte Fachfrau für medizinische Entspannungsverfahren, (PMR, AT, Achtsamkeit), zert. Coach und Trainerin d. HeartMath- Methode®, Meditationscoach und -Trainerin

Anmeldung: notwendig bis 24 Stunden vor Kursbeginn bei «Organisation MUBE»

Kosten: Einzelperson: Fr. 25.00 / Paare: Fr. 39.00

**Solange die Kinder klein sind, gib ihnen tiefe Wurzeln,
wenn sie gross werden, lass ihnen Flügel wachsen.** (indisches Sprichwort)

Mit Kopf und Herz

Mit Gelassenheit den
Alltag gestalten-

**In der Ruhe liegt die
Kraft und der Erfolg-**

Ein zukünftiges, erfolgreiches
Kursmodul für Eltern, Kinder
und Familien

**Elternkraft – Kinderkraft
Familienkraft**

„Familienresilienz“

Veranstalter:

Organisation «MUBE»

Obere Waldhofstrasse

23

9240 Uzwil

076 411 78 18

info@berufeltern.ch

www.berufeltern.ch