



**MITTWOCH, 6. SEPTEMBER, 2023**

**20.00 – 22.00 UHR**

**ONLINE VIA ZOOM**

## **«WUT, FRUST, TROTZ» EMOTIONEN, AGGRESSIONEN ...**

Heute liegen Studien vor, dass Emotionen im Leben einen wichtigen Lebensbestandteil sind. Emotionen (Wut, Frust) im Erziehungsalltag bringen die Eltern immer wieder an ihre Grenzen. Die Bewusstwerdung der Emotionen und die Sensibilisierung und Achtsamkeit auf Gefühle können für die ganze Familie eine stärkende Wirkung haben.

Eltern erhalten an diesem Abend Lösungsansätze, wie mit stärkenden und schwächenden Emotionen und Gefühlen im Erziehungsalltag umgegangen werden kann. Sie werden in ihrer Vorbildrolle gestärkt.

**Referentin:** Margrith Lenz, Elternbildnerin CAS, Familiencoach, dipl. Fachfrau für medizinische Entspannungsverfahren, Meditationscoach und -Trainerin

**Anmeldung:** bei «Organisation MUBE», danach erhalten Sie den Zoomlink

**Kosten:** Einzelpersonen; Fr. 25.00, Paare; Fr. 39.00

«Bei knappen Budget kann eine Kursreduktion angefragt werden»

Für Eltern von  
Kleinkindern bis  
Teenager

„Kinder sind Reisende,  
die nach dem Weg  
fragen,

Wir wollen ihnen gute  
Begleiter sein!

(Anonym)

Organisation

MUBE

Obere Waldhofstrasse 23

9240 Uzwil

076 411 78 18

info@berufeltern.ch

www.berufeltern.ch