

MINDFUL PARENTING - ACHTSAMKEIT STRESSBEWÄLTIGUNG UND SELBSTFÜRSORGE FÜR ELTERN

Mittwoch 13. März 2019, 20.00 Uhr

Aula Oberstufenzentrum Eisengasse (OZE), Bolligen

Referent: Walter Weibel, www.hiersein.ch



Der Vortrag bietet einen Einblick in die Achtsamkeitsschulung und deren Anwendung in der Familie.

Walter Weibel zeigt auf, wie wir eigene automatische Reaktionsmuster, so wie die eigenen Stressreaktionen besser verstehen, einen flexibleren Umgang damit finden und mit Selbstkompetenz und Selbstfürsorge mehr Handlungsspielraum, Freundlichkeit und Gelassenheit im Elternalltag erleben.

Alles, was Eltern in diesem Bereich für sich tun, tun sie vervielfacht für ihre Kinder!



Elternrat Primarschule und Kindergarten Bolligen

Eintritt: CHF 15.-