



Elternbildung: Achtsamkeit im Elternalltag

Gemeinsam die Vergangenheit verstehen, zuhören lernen und Vertrauen schaffen für positive Veränderungen

Achtsam sein? Ernsthaft? Noch ein Anspruch, den wir an uns als Eltern stellen müssen?
Als Mama oder Papa musst du doch schon:

Möglichst aktiv dein Kind beim Wachsen unterstützen!

Es bilden, einfühlsam sein und seine Bedürfnisse und Gefühle verstehen!

Ein gesundes und ausgewogenes Leben führen - als positives Beispiel vorangehen!

Hast du nicht oft das Gefühl, dass du dort völlig zu kurz kommst? Oder gar nicht weisst,
wie du das alles machen sollst...vielleicht weil du es selbst nie so erfahren hast?

Ja? Dann komm zu unserem Austausch-Abend! Dort werden wir Licht ins Dunkle des
Elternalltags bringen und uns damit beschäftigen:

- was deine eigene Kindheit als Mama oder Papa mit deinem "Elternsein" zu tun hat!
- Wie Spannungen in der Beziehung zu deinem Kind entstehen
- mit welchen alltagstauglichen Techniken du dich, dein Kind und deine Familie stärken kannst

Datum: **Donnerstag, 16. November 2023**
Zeit: **19.30 bis 21.30 Uhr (Einlass ab 19.00 Uhr)**
Ort: Löwensaal Rüti, Dorfstrasse 22, Rüti
Referentin: Severina Nolan, Ärztin und Mentalcoach
Kosten: 10.- Fr. pro Person, 15.- Fr. pro Elternpaar
zahlbar am Elternbildungsabend, bar oder TWINT
Anmeldung: ist erwünscht, aber nicht obligatorisch
Severina Nolan, veranstaltung@familiennetzrueti.ch
oder 079 194 52 37

Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Das in den Angeboten des FamilienNetzRüti gemachte
Bildmaterial wird bei Bedarf für den Internetauftritt des Vereins verwendet.

