

Informationen zum Workshop: «Eltern entspannt durchs Schuljahr»



Daten/Zeit

Immer am Montagabend von 19.15 – 21.15

13.Sept.21

25.Okt.21

22.Nov.21

13.Dez.21

17.Jan.22

14.Feb.22

21.März.22

25.April.22

16.Mai.22

20.Juni.22

Mitnehmen

Yogamatte, Meditationskissen oder grosses Kissen um drauf zu sitzen. Bequeme Kleidung

Inhalte/Ablauf

Jede Kursstunde beginnt mit einer geführten 20-minütigen Atemmeditation. So kannst du den Alltagsstress schon hinter dir lassen und bist ganz bei dir. Auch lernst du mehr über die Meditation und deren Wirksamkeit. Anschliessend gibt es jeden Abend einen neuen Input zum Thema selbstbewusste Erziehung, zum Beispiel:

- Eigenes Gefühlssystem verstehen
- Wertesystem der Familie erstellen
- Klare Grenzen setzen
- Bedürfnisgerechte Kommunikation
- Selbstbewusster werden
- Umgang mit Konflikten, etc.

Während dem Kurs gibt es immer wieder die Möglichkeit, die Inputs mit deinen persönlichen Herausforderungen vom Alltag zu verknüpfen. Durch dies wird dein Familienalltag entspannter und du wirst innerlich gelassener und selbstbewusster.

Standort:

5 Min vom Bahnhof Lyss zu Fuss

Parkplatz vor dem Haus, beschriftet mit Netzwärkstatt

Netzwärkstatt

Hirschenplatz 5a

3250 Lyss



Kontakt

Fränzi Hemund

Lindenweg 8

32 73 Kappelen

079 578 86 43

Zahlung

Die Zahlung ist nach dem ersten Kurs zu leisten an

Franziska Hemund, Raiffeisen CH62 8080 8009 8292 5915 1 oder auch Barzahlung beim Kurs