



## **ELTERN-KURSE**

# **Eltern-Atelier**

**20.9.24 Thema: Erschöpfung**

**Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr**

Der Alltag stellt uns täglich vor viele Herausforderungen: Die Chefin verlangt noch eine letzte Aufgabe, der Partner erwartet, dass man früh nach Hause kommt und auch die Kinder oder Eltern haben Ansprüche an uns. Selbst die Freizeit, die eigentlich zur Erholung dienen sollte, fühlt sich dann manchmal belastend an. Es stellt sich die Frage: Wie können wir rechtzeitig lernen, unser Energiekonto bewusst zu verwalten und auch gut für uns selbst zu sorgen?

In diesem Workshop widmen wir uns genau diesen Fragen. Anhand theoretischer Konzepte und praktischer Übungen erforschen wir gemeinsam Wege, wie du mit den Belastungen des Alltags besser umgehen und deine Energie langfristig erhalten kannst. Deine Fragen, Erfahrungen und Bedürfnisse stehen dabei im Mittelpunkt.

Das Elternatelier ist offen für alle interessierten Personen, ob allein oder als Paar. Es ist als Ort des Austausches und Lernens gedacht. Die Workshops können einzeln besucht werden.

**Leitung:** Heidi Teal, Beraterin SGfB, Aesch

**Preis pro Workshop:** CHF 50.— für Einzelpersonen  
CHF 80.— für Paare

**Anmeldung:** per Mail an [info@heiditeal.ch](mailto:info@heiditeal.ch)

*...im Treffpunkt Leimgruberhaus*