

achtsam &

Ein Plus an Lebensqualität durch bewusstem Umgang mit Stress



*Ein Wort gehört
Gesprochen
Gleich vergessen
Hast du
Was gesagt?*

(Vreni Merz)

Achtsamer Umgang mit Stress in der Familie

Verschiedene Anforderungen und Erwartungen von Familie, Schule und Arbeit werden immer komplexer, was zu Stresssymptomen führen kann.

Stress wird heute zu einer der grössten Gesundheitsbedrohungen des 21. Jahrhunderts erklärt und hinterlässt auch im Familienalltag seine Spuren.

Umso mehr ist es wichtig achtsam mit sich selber umzugehen und für sich und die Kindern immer wieder Freiräume für zu schaffen, in denen keine Leistung erbracht werden muss. Freiräume die erlauben einfach nur zu sein und aufzutanken.

An diesem Abend erfahren Sie mehr zum Thema Stress und Achtsamkeit im Erziehungsalltag.

www.achtsamplus.ch

Im Bad 11 | 9542 Münchwilen TG
yvonne.bommer@gmail.com
Telefon 079 963 65 77