



MONTAG 18.MÄRZ

ELTERNBILDUNG

„STRESS ACHTSAM BEGEGNEN“

Mehr Gelassenheit und Freude im Alltag mit Kindern!

Ursula Rusterholz ist Achtsamkeitslehrerin und lässt uns im Rahmen eines Vortrages erleben, was Achtsamkeit ist und wie wir Achtsamkeit in den Alltag mit unseren Kindern integrieren können. Ein Vortrag mit Erfahrungs-Übungen und Austausch, speziell für Eltern aber auch Lehrpersonen, Hort- und Krippenleiterinnen. <https://stillequelle.ch/>



Elternrat Primarschule Rütli

ELTERNBILDUNG ELTERNRAT
MONTAG 18.MÄRZ 2019

**STRESSIGE SITUATIONEN IM
ALLTAG – WER KENNT SIE
NICHT?**

PLÖTZLICH STEHEN WIR
NEBEN UNSERN SCHUHEN,
SAGEN VIELLEICHT DINGE, DIE
WIR NIE SAGEN WOLLTEN,
FÜHLEN UNS
OHNMÄCHTIG ODER WÜTEND
– UND VERBRAUCHEN
WERTVOLLE LEBENSENERGIE.
WAS PASSIERT DA?

„DIE BESTE WEISE, SICH UM
DIE ZUKUNFT ZU KÜMMERN,
BESTEHT DARIN, SICH
SORGSAM DER GEGENWART
ZUZUWENDEN“ THICH NHAT
HAHN

RESTAURANT LÖWEN,
LÖWENSAAL 19.00-22.00
UHR

ELTERNRAT
PRIMARSCHULE RÜTI
www.elternrat-rueti.ch