



# 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 Rüti

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](http://www.elternrat-rueti.ch)