



REFERENTIN:
SARA SATIR
PODCASTERIN,
SEMINARLEITERIN,
KOLUMNISTIN,
MUTTER

**OHNE
ANMELDUNG**

KOSTENLOS

ELTERNBILDUNGSVERANSTALTUNG

SELBSTFÜRSORGE IM FAMILIENALLTAG – MEHR LEICHTIGKEIT, WENIGER STRESS

Wie können Eltern trotz voller Tage, mentaler Belastung und hoher Erwartungen wieder mehr Leichtigkeit und Zufriedenheit finden?

In diesem interaktiven Input lernen die Teilnehmenden alltagstaugliche Methoden kennen, die Stress reduzieren, Gelassenheit fördern und die eigenen Ressourcen stärken.

DO. 3. SEPTEMBER 2026 19:30 - 21:00 UHR

Mehrzweckhalle, Kobelwald

www.jugend-or.ch

Organisiert von:

