



Umgang mit Emotionen

DONNERSTAG, 26. MÄRZ 2026

ONLINE VIA ZOOM, 19.30 – 21.30 UHR

«UMGANG MIT EMOTIONEN» **WUT, FRUST, LUST, AGGRESSIONEN ...**

Emotionale Familien Balance, Resilienzentwicklung

Heute liegen Studien vor, dass Emotionen im Leben einen wichtigen und grossen Lebensbestandteil sind. Emotionen (Wut, Frust) im Erziehungsalltag bringen die Eltern immer wieder an ihre Grenzen. Die Bewusstwerdung der Emotionen und die Sensibilisierung und Achtsamkeit auf Gefühle können für die ganze Familie eine stärkende Wirkung haben. Förderung der emotionalen Familienbalance.

Eltern erhalten an diesem Abend Lösungsansätze, wie mit stärkenden und schwächen Emotionen und Gefühlen im Erziehungsalltag umgegangen werden kann. Sie werden in ihrer Vorbildrolle gestärkt und erkennen, dass Sie mit vielen Eltern im gleichen Boot unterwegs sind!

Referentin: Margrith Lenz, Elternbildnerin CAS, Familiencoach, dipl. Fachfrau für medizinische Entspannungsverfahren, Meditationscoach und -Trainerin

Anmeldung: bei «Organisation MUBE» bis Dienstag, 24. März 2026. Danach erhalten Sie den Zoomlink und den Online-Leitfaden bis Mittwoch, 25.3.2026

Kosten: Einzelpersonen; Fr. 29.00, Paare; Fr. 39.00

«Bei knappem Budget kann eine Kurzproduktion angefragt werden»

Für Eltern von
Kleinkindern bis
Teenager

„Kinder sind Reisende,
die nach dem Weg
fragen,

Wir wollen ihnen gute
Begleiter sein!

(Anonym)

Organisation

MUBE

Untere Grundgasse 10

9500 Wil

076 411 78 18

info@berufeltern.ch

www.berufeltern.ch