

## Elternkurs: Mama, nicht schreien!

Liebevoll bleiben bei Stress, Wut und starken Gefühlen

Wir alle möchten liebevolle Eltern sein. Wenn wir jedoch verunsichert sind, gelingt uns dies nicht immer. Was können wir also tun?

### **Beschreibung**

- Eigene Wut verstehen lernen
- Inputs für ein entspannteres Leben
- Übungen für den Alltag

### **Datum**

Donnerstag, 21. November 2019 19.00-21.30 Uhr

### **Ort**

Kontaktstelle Eltern und Kinder St. Johann, im LoLa, Lothringerstrasse 63, 1. Stock, 4056 Basel

### **Leitung**

[Desirée Weber](#), familylab Familienberaterin IGfB (erlebnisorientierte Familientherapie Jesper Juul), familylab Elterngruppen- und Seminarleiterin

### **Kosten**

50.- Einzelperson / 90.- Paare

### **Anmeldung & Kontakt**

[dweber@familylab.ch](mailto:dweber@familylab.ch)

[www.miteinanderverbunden.ch](http://www.miteinanderverbunden.ch)

*„Die grosse Herausforderung des Elternseins besteht nicht darin, die Kinder zu erziehen, sondern ihnen mit Präsenz zu begegnen.“ Richard Stiegler*