

## Impulse für einen stressreduzierten Familienalltag

An Familien und ihre Mitglieder werden im Alltag vielfältige Herausforderungen gestellt. Zwischen all den Aufgaben und Anforderungen wird es zunehmend wichtig, Ruhe und Gelassenheit auch in hektischen Situationen herstellen zu können. Damit bleiben wir in Beziehung und Lösungsansätze können entwickelt werden.

### Was kann in diesem Kurs erreicht werden?

Die Aufgaben und Herausforderungen der eigenen Familie werden angeschaut und in Zusammenhang mit Stresssymptomen gesetzt. Ziel dieses Kurses ist es, Werkzeuge kennenzulernen und zu erproben, die es ermöglichen, blockierte Energien freizusetzen um handlungsfähig zu bleiben.

### Kursdaten

Jeweils Mittwochabend von 19.00 bis 22.00 Uhr  
7./14. September und 5. Oktober 2011

Die Kursabende finden in der Sennerei, dem Lokal des Familien- und Jugendvereines, in Weisslingen statt.

### Kursleitung

Regula Ehrensperger  
Dipl. Polarity-Therapeutin

---

### Anmeldung

Name..... Vorname.....

Strasse/Nummer.....

Wohnort.....

Unterschrift.....

Einsenden an: Regula Ehrensperger, Wartstrasse 23, 8400 Winterthur