



für Familien und Freunde der FES **Elternfrühstück**

Samstag, 14. März 2020, 9:00 Uhr

→ in der Mensa der FES
mit Kinderbetreuung

Thema

„Fitness für die Seele“

→ Wie Sie den Alltagswahnsinn unbeschadet überstehen

Gefangen im Hamsterrad wachsender Anforderungen, getrieben von Stress und Versagensängsten – das prägt das Lebensgefühl einer wachsenden Zahl von Menschen und raubt ihnen die Lebensfreude Stück um Stück. Folgen sind dann Burnout, Depressionen und Beziehungskrisen.

Damit es soweit nicht kommen muss, ist eine gute Prophylaxe unerlässlich. Was hilft, die Abwehrkräfte der Seele zu stärken? Der Vortrag zeigt Wege auf, wie man Kompetenzen gegen das Ausbrennen gewinnt. Gerade auch Eltern brauchen dringend Strategien, die helfen, die eigenen Grenzen zu respektieren und zugleich die persönliche Belastbarkeit zu erhöhen.

Die Referentin

Susanne Mockler

Systemische Paartherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis, Fachreferentin für Erziehungsfragen, Publizistin und 8-fache Mutter.



Kosten

Erwachsene 8 EUR
Kinder* (3 bis 12 Jahre) 2 EUR

*Betreuung mit Imbiss

Veranstalter

→ Elternfrühstücksteam
der FES

Anmeldung

Hiermit melde ich an:

<input type="text"/>	Erwachsene/n	Name	<input type="text"/>
<input type="text"/>	Kind/er im Alter von 3–5 Jahren	Klasse	<input type="text"/> Datum <input type="text"/>
<input type="text"/>	Kind/er im Alter von 6–12 Jahren		

Bitte melden Sie sich bis Mittwoch, 04. März 2020 im Sekretariat der FES an
(oder per Fax 07121/43307-10 oder E-Mail: info@fes-reutlingen.de)