



Entspannt und mental fit mit dem Kurs

Einzigartige Kinder brauchen einzigartige Eltern

Fordert der Alltag oft viel Kraft von dir und es bleibt dir wenig Zeit für Erholung und Entspannung? Fühlst du dich manchmal überfordert mit allem und erschöpft?

Damit du dein Kind optimal begleiten kannst ist es wichtig, dass du gut für dich sorgst und einen bewussten Umgang mit deinen Gedanken pflegst. In diesem Kurs lernst du Entspannungstechniken gezielt anzuwenden und wie du deine mentale Kraft stärkst.

Dieser Kurs bietet dir die Möglichkeit einer Auszeit für Körper und Seele. Du kannst entspannen, Kraft tanken für die täglichen Herausforderungen und dich mit Menschen austauschen, die ähnliche Situationen erleben.

Schenke dir Zeit und trage Sorge zu deinem Leben.

Kursthemen

- Entspannen und Kraft tanken
- Herausforderungen – Wie schaffe ich das?
- Mein Kind ist einzigartig
- Selbstliebe und Selbstfürsorge – Was tut mir gut?
- Vertrauensvoll meinen Weg gehen

Kursinhalt

Jeder Kursabend beinhaltet eine Entspannung, die du anschliessend auch mit einer Audiodatei zu Hause durchführen kannst. Du lernst, wie dir ein Perspektivenwechsel in schwierigen Situationen gelingt und wie wichtig es ist, dass du gut für dich als Mutter oder Vater sorgst. Verschiedene Techniken und Strategien helfen dir im Alltag dein Potential auszuschöpfen, aus deinem Herzen zu entscheiden und deinen Blick auf Lösungen und Möglichkeiten auszurichten.

Mitbringen

Bequeme Alltagskleidung. Es sind Vorkenntnisse nicht notwendig

Teilnehmende

Eltern, Angehörige, Interessierte (4-7 Teilnehmende)

Kursleiterin

Judith Weber, dipl. Entspannungs- und Mentaltrainerin mit Erfahrung im Autismus-Spektrum und körperlicher & geistiger Behinderung. www.judithweber.ch

Anmeldefrist 31. März 2021

Kursort

Dr Ruum, Feldrainstrasse 6, 3098 Köniz (Nähe Ottos)



Kurszeiten

jeweils von 19:00 bis 20:30 Uhr

Freitag, 16. April 2021

Freitag, 30. April 2021

Freitag, 14. Mai 2021

Freitag, 28. Mai 2021

Freitag, 11. Juni 2021

Kurskosten

5 x 1.5 Std. Mitglied Autismus Bern

CHF 230.00

5 x 1.5 Std. übrige Teilnehmende

CHF 280.00

inkl. Kursunterlagen und Audiodateien zu Meditationen

Die Kursreihe findet bei einer Mindestzahl von 4 Teilnehmenden statt. Eine Anmeldung ist verbindlich.

Anmeldung bis spätestens 31. März 2021 an:

Autismus Bern, 3000 Bern oder kontakt@autismusbern.ch

Autismus Bern

3000 Bern

www.autismusbern.ch

kontakt@autismusbern.ch

Kursanmeldung

Einzigartige Kinder brauchen einzigartige Eltern

Kursleitung: Judith Weber, Dipl. Entspannungs- & Mentaltrainerin, www.judithweber.ch

Kurort: Dr Ruum, Feldrainstrasse 6, 3098 Köniz (Nähe Ottos)

Kurszeiten: jeweils von 19:00 bis 20:30 Uhr

Freitag, 16. April 2021

Freitag, 30. April 2021

Freitag, 14. Mai 2021

Freitag, 28. Mai 2021

Freitag, 11. Juni 2021

Vorname, Name _____

Adresse _____

PLZ, Ort _____

Tel./Natel _____

E-Mail _____

- | | | |
|--|-----|--------|
| <input type="checkbox"/> 5 x 1.5 Std. Mitglied Autismus Bern | CHF | 230.00 |
| <input type="checkbox"/> 5 x 1.5 Std. übrige Teilnehmende | CHF | 280.00 |

Ich werde Mitglied und profitiere direkt vom reduzierten Preis:

- als Privatperson (CHF 50.– pro Jahr + CHF 230.00)

Anmeldungen nehmen wir schriftlich oder per E-Mail entgegen. Die Kursreihe findet bei einer Mindestzahl von 4 Teilnehmenden statt. Anmeldungen sind verbindlich.

Abmeldungen: Bei Abmeldung nach Versand der Anmeldebestätigung besteht kein Anspruch auf Rückerstattung es einbezahlten Betrages, bzw. das Kursgeld bleibt geschuldet. Ersatzteilnehmende sind zulässig.

Anmeldung bis spätestens 31. März 2021 an:

Kursanmeldung per Post senden an:
Autismus Bern
3000 Bern

per E-Mail:
kontakt@autismusbern.ch