



## 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? 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

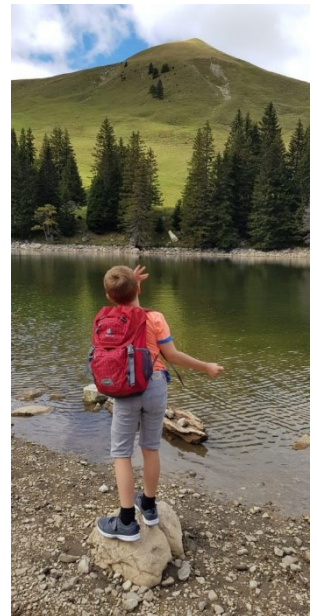
Bequeme Alltagskleidung. Vorkenntnisse nicht notwendig

**Teilnehmende:** Eltern, Angehörige, Interessierte (4-7 Teilnehmende)

#### Kursleiterin:

Judith Weber, dipl. Entspannungs- & Mentaltrainerin, Mutter eines Kindes mit ASS, Erfahrung mit geistiger und körperlicher Behinderung. [www.judithweber.ch](http://www.judithweber.ch)

**Anmeldefrist** 30. September 2020



**Kursort:** Feldrainstrasse 6, 3098 Köniz (Nähe Otto)



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

Freitag, 16. Oktober 2020

Freitag, 23. Oktober 2020

Freitag, 30. Oktober 2020

Freitag, 06. November 2020

Freitag, 13. November 2020

**Kurskosten:**

5 x 1.5 Std. Mitglied Autismus Bern

CHF 230.00

5 x 1.5 Std. übrige Teilnehmende

CHF 280.00

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

**Anmeldung bis spätestens 30. September 2020 an:**

Autismus Bern, 3000 Bern oder [kontakt@autismusbern.ch](mailto:kontakt@autismusbern.ch)

Autismus Bern  
3000 Bern

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

[kontakt@autismusbern.ch](mailto:kontakt@autismusbern.ch)

# Kursanmeldung

## Einzigartige Kinder brauchen einzigartige Eltern

**Kursleitung:** Judith Weber, Dipl. Entspannungs- & Mentaltrainerin, [www.judithweber.ch](http://www.judithweber.ch)

**Kurort:** Feldrainstrasse 6, 3098 Köniz

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

Freitag, 16. Oktober 2020

Freitag, 23. Oktober 2020

Freitag, 30. Oktober 2020

Freitag, 06. November 2020

Freitag, 13. November 2020

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 30. September 2020 an:**

Kursanmeldung per Post senden an:  
Autismus Bern  
[3000 Bern](http://www.autismusbern.ch)

per E-Mail:  
[kontakt@autismusbern.ch](mailto:kontakt@autismusbern.ch)