

Warum «Aushalten» wichtiger ist als Haushalten! 😊

Mit Mut, Humor und Kreativität im Familien- und Berufsalltag unterwegs.

«Reifen» braucht viel Geduld und Energie!
Wie es uns gelingt «auszuhalten», ohne auszubrennen.

3-teiliger Kurs für Eltern und Familienmensen

Wie oft im Leben müssen wir einfach aushalten. Unveränderbare Begebenheiten im Familien- und Schul- und Berufsalltag, anspruchsvolle Verhaltensweisen unserer Mitmenschen verlangen uns einiges ab, rauben uns Energie und «brauchen» uns.

Wenn wir es schaffen in eine proaktive Lebenseinstellung zu kommen, gelingt es uns besser dem «Unveränderbaren» in unserem Leben zu begegnen.

Wohin also richten wir unsere Energien in Erziehungs- und Arbeitsalltag, um nicht auszubrennen?

Woher nehmen wir neue Kraft und Energie?
Wie halten wir am besten aus?



Ziele des Kurses

- Der Kurs wechselt zwischen wertvoller Theorie und eigenem Erleben, Ausprobieren.
- Dabei erkennen wir, was wichtig und was weniger wichtig ist in unserem Lebensalltag.
- Viele praktische Inputs und Methoden um besser «auszuhalten».
- Mit Hilfe von Meditation, Yoga Nidra, Wertimagination und der Kraft der vier Elementen auftanken.
- Gemeinsam unterwegs sein stärkt!

Informationen zum Kurs

3 Kurseinheiten à 180min

Datum

Mittwochabend von 18.30 Uhr bis 21 Uhr **3.11./10.11./ 17.11.**

Teilnehmer

max. 10 Kursteilnehmer*innen

Kosten

für alle 3 Kursteile 300.-Fr

Ort

Zentrum für Lebensgestaltung
im 2. Stock an der Zürcherstr. 177, 8500 Frauenfeld
vis à vis der Zahnarztpraxis Dr. Ch. Damur

Anmeldung

bis 20. Oktober 2021 per Mail an corinne.oeschger@gmail.com
Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt

Inhalt des Kurses

1. Abend 3. November 2021 **Positive Beziehungen**

Durch positive Kommunikation entsteht positive Beziehung.
Wie eine wertvolle Sprache einen grundlegenden Boden legt.
Wie können Eltern die Erfahrung von positiven Beziehungen fördern?

2. Abend 10. November 2021 **Kompetenzen**

Durch die Erfahrung von Eigenkompetenz entsteht in Menschen das Gefühl, in dieser Welt wichtig, ja «not-wendig» zu sein.
Wie können Erwachsene mit ihren eigenen Kompetenzen auftanken?
Wie können Eltern die Eigenkompetenz ihrer Kinder stärken?

3. Abend 17. November 2021 **Orientierung**

Ohne Ziele und Werte irren wir im Leben gleichsam wie ein Schiff ohne Navigation umher. Wie können Erwachsene ihr Selbstwertgefühl stärken und ihr Bedürfnis nach Sinn füllen? Wie können Eltern ihren Kindern die Möglichkeit zur Orientierung geben?

Regula Forster

Mit meinem Mann und unseren zwei Kindern 2000, 2004, lebe ich am Waldrand in Frauenfeld. Unsere Kinder beim Aufwachsen zu begleiten ist etwas Einzigartiges, Wunderbares, stellte uns aber auch immer mal wieder vor spannende Herausforderungen.



Als leidenschaftliche **Kindergarten-Lehrperson** begleite ich seit vielen Jahren Kinder und ihre Familien. Die Erziehung in erster Linie «nach dem Gewissen» und nicht nur «nach dem Gehorsam» liegt mir sehr am Herzen. Nur so kann erreicht werden, dass Kinder und Jugendliche auch ohne Aufsicht von Erwachsenen, ihr eigenes Tun und Wirken verantwortungsvoll, achtsam leben.

Mein Studium in **sinnzentrierter Psychotherapie «Logotherapie»** Logo=Sinn am ILE Institut für Logotherapie und Existenzanalyse in Chur, brachte mir viel neues Wissen und Klarheit für meinen Lebens- und den Berufsalltag. Inzwischen berate und begleite ich viele Jugendliche, Familien, Einzelpersonen, Gruppen und Lebensgemeinschaften.

Mein logotherapeutisches und logopädagogisches Wissen ermöglicht mir ein Wirken und Leben im Gleichgewicht. Gerne möchte ich diesen «Reichtum an Wissen» weitergeben.

Weitere Infos auf: leichtsinn-logotherapie.ch

Kontakt: forster@leichtsinn-logotherapie.ch oder 079 900 91 27

Corinne Oeschger

Als Partnerin, Mutter von zwei Kindern 2008, 2011, Coach, Freundin und einfach als Mensch, ist es mir sehr wichtig, bei allem mein Herz einzubeziehen.



Überall im Leben, egal ob im Familien- oder Arbeitsalltag, erleben wir Höhen und Tiefen, somit auch Anspannung und Entspannung. Dabei in der Balance zu bleiben kann manchmal herausfordernd sein. **Achtsames**

und bewusstes Unterwegs-Sein gibt uns die Möglichkeit uns selbst zu reflektieren, unsere Gedanken bewusst zu wählen und die eigenen Ressourcen zu (er-)kennen. Ebenso ist es eine grosse Erleichterung, wenn man spürt, wofür man "innerlich brennt" und wohin der Weg führen soll.

Als **Kursleiterin in Entspannung und Meditation** sowie als angehender **seelenzentrierter Coach** liegt es mir sehr am Herzen Erwachsene wie auch Kinder in diesen Themen zu unterstützen.

In uns selbst liegt so viel mehr als wir glauben!

Weitere Infos unter: corinneoeschger.ch

Kontakt: corinne.oeschger@gmail.com oder 079 464 40 47