



Familienzentrum  
**Kriftel**

Themenabend:

# Stressmanagement

## 5 Wege zu einem stressfreien Leben als Eltern

1. Entspannungstechniken (Atmung, EFT, PMR)
2. Innere Einstellung und Glaubenssätze
3. Vermeidung von Perfektionismus
4. Ihr Recht, auch „Nein“ sagen zu dürfen
5. Linktipps für kostengünstige schulische Nachhilfe

Eltern fühlen sich häufig mehrfach belastet. Sie möchten die an sie gestellten Anforderungen gern erfüllen, um ihren Kindern einen guten Start ins Leben zu geben. Sie sehen sich gleichzeitig aber von der Fülle der Anforderungen überfordert und gestresst. Der Themenabend soll Denkanstöße geben, um Stress zu vermeiden und mit aufkommendem Stress anders umzugehen.

**Termin:** Donnerstag, 30. Januar 2020, 19:00 Uhr

**Referent:** Rainer Riedner, zertifizierter Stress-Coach

**Ort:** Aula der Lindenschule, Lindenstr. 14, Kriftel

**Anmeldung:** Erbeten an [info@familienzentrum-kriftel.de](mailto:info@familienzentrum-kriftel.de)

Die Veranstaltung ist eine Kooperation des Krifteler Familienzentrums mit dem Verein zur Förderung der Lindenschule und ist kostenfrei.

