



## **„weniger Stress – mehr Freude“ ein ONLINE-Kurs für Mütter und Väter von Kindern zwischen 3 und 10 Jahren**

Der Kurs möchte Ihnen im bunten und teilweise stressigen Familienalltag helfen die richtigen Worte zu finden, Machtkämpfe zu erkennen und auszusteigen und Konflikte zu entschärfen und zu lösen.

Im Kurs lenken wir unseren positiven Blick aufs Kind und stärken Sie und Ihre Kinder. Das gibt Impulse und neue Handlungsanregungen.

Der Kurs umfasst fünf Einheiten/Abende, die aufeinander aufbauen. Sie nehmen unkompliziert von zu Hause aus per Zoom Konferenz teil. Das ist mit noch kleinen Kindern und ohne Babysitter-Suche einfacher möglich.

Per Mail erhalten Sie Anregungen, Impulse und praktische Ideen. An fünf Terminen findet ein virtuelles Treffen per Zoom statt.

jeweils montags 20.00 - 21.30 Uhr  
25. Oktober, 8. und 22. November, 6. und 13. oder 20. Dezember 2021

Kursleitung:  
Annette Brandner und Elisabeth Redelstein  
(zertifizierte Kursleiterin *Kess-erziehen*: „Weniger Stress. Mehr Freude“)  
Der Kurs wird finanziert durch das Landesprogramm:



### **Anmeldung und Rückfragen:**

[Familienpastoral.hdh@drs.de](mailto:Familienpastoral.hdh@drs.de), Tel 07321/9315-55

Eine Kooperation von Familienpastoral und Kath. Erwachsenenbildung Heidenheim und Familienzentren in katholischen Dekanat Heidenheim