



# ACHTSAMKEIT UND SELBSTFÜRSORGE IM FAMILIENALLTAG

In intensiven und hektischen Zeiten ist es wichtig, sich selbst immer wieder Zeit zu nehmen zur Erholung und Entspannung. Du lernst verschiedene, wertvolle mentale Werkzeuge kennen, welche du auch im Familienalltag im Umgang mit Stress und hohen Anforderungen anwenden kannst. Du stärkst im Workshop deine eigenen Ressourcen und erhältst Inspirationen und Ideen für den achtsamen Umgang mit dir.

## Das erwartet dich:

- Lass dich inspirieren und Ideen sammeln, was du dir im Familienalltag Gutes tun kannst und wie du noch besser Sorge zu dir trägst in stressigen Situationen und Momenten hoher Anforderungen
- Stärke dich mit ermutigenden, schalkhaften und unbekannten Märchen & Geschichten - und höre unter Anderem von fluchenden Garderobenschränken und was es mit goldenen Bohnen in den Hosensäcken auf sich hat
- Entspann dich bei einer einfachen und angeleiteten Gedankenreise und erfahre, welches Geschenk diese für dich bereithält
- Kreiere einen Anker für zu Hause als Erinnerung an die wertvollen Schätze des Workshops

Gönne dir eine wohlverdiente Pause und nimm nach diesem Workshop einen gefüllten Rucksack mit Ideen für deine ganz persönliche Wohlfühlmedizin im Alltag mit nach Hause.

Ich freue mich riesig auf dich!

**Andrea Marti**

**Datum:** Siehe Agenda auf [www.silberzwiebel.ch](http://www.silberzwiebel.ch)

**Zeit:** 1.5 Stunden | **Kosten:** CHF 38.00 pro Datum

**Ort:** Bergstrasse 6, 6004 Luzern

**Leitung:** Andrea Marti, Figurenspieltherapeutin & Pflegefachfrau HF

**Anmeldungen:** An Andrea Marti [hallo@silberzwiebel.ch](mailto:hallo@silberzwiebel.ch) oder 078 665 86 54 bis spätestens 2 Tage vor Durchführung. Der Workshop wird bei einer Teilnehmerzahl von min. 4 Personen durchgeführt.

