



Für Eltern und Andere  
Familienzentrum Karussell, Baden

## *Eigenzeit*

# *Trotz Kinder. Wege aus der Stressfalle*

«Einkaufen, Arbeiten, waschen, Luis bringen und holen, Urlaub buchen, Rechnungen zahlen, Isabelle anrufen, Sport machen, und ach, das Geschenk für die Einladung am Wochenende! Wird wohl wieder nichts mit einem freien Abend!»

Familienleben zu managen ist komplex. Es braucht Überblick, feine Antennen und Flexibilität. Wir zeigen Instrumente, mit denen Mütter und Väter Stressspitzen meistern und sich erholsame Zeitinseln in den Alltag einbauen.

Ein inspirierender Abend für alle Superheldinnen und Superhelden, die bewusster über ihre Zeit entscheiden möchten.

### **Veranstaltungszeit:**

Der Abend findet am **Dienstag 20. Juni 2017 von 19.30 – 22.00 Uhr** statt.

### **Ort**

Familienzentrum Karussell  
Haselstrasse 6, 5400 Baden

### **Kosten pro Abend**

CHF 40.– pro Person / CHF 70.– pro Paar

Mama hat gesagt,  
dass sie jetzt  
zwanzig Minuten  
ihr Buch liest.



Merkwürdig!



### **Leitung, Auskunft und Anmeldung**

Maren Tromm, Systemaufstellerin DgFS | NLP Master DVNLP |  
zert. STEP Kursleiterin | dipl. Integrative Erziehungsberaterin MK  
René Litscher, Berater SGfB | NLP Master | DVNLP System-Coach  
DGfS

Tel: 079 665 72 03 [matromm@gmail.com](mailto:matromm@gmail.com), [www.elternschatzkiste.ch](http://www.elternschatzkiste.ch)

