



## Referat

### Umgang mit Stress in der Familie und Schule

Stress vorbeugen und ihm wirksam begegnen



**Helena Weingartner Brunner**

Liebe Eltern

Die Gehirnforscher sind sich darin einig, dass ein Kind am besten in einer entspannten und liebevollen Atmosphäre lernt und sich entwickelt. Schön und gut, aber wie können Eltern dieses Umfeld ermöglichen, wenn viele Faktoren stressen? Wenn «zig» Themen die Familie davon abhalten, genug Zeit und Energie in das Projekt Familie zu investieren? Wie können Eltern Kinder einen Rahmen geben, der eine Balance zwischen Aussenaktivitäten und familiären Themen verspricht? An diesem Abend erhalten Sie Anregungen für ein gelassenes Familien- und Schulleben. Der Abend wird aufgelockert mit Gruppenaustausch.

Die Referentin Helena Weingartner Brunner ist eidg. dipl. psychosoziale Beraterin und Erwachsenenbildnerin mit eigener Praxis für Familien und Einzelpersonen in Buttisholz.

Wir laden Sie zu diesem spannenden Vortrag herzlich ein am **Mittwoch, 1.Mai 2024 19.30 Uhr im Wigeresaal**, im Gemeindehaus.

Freundliche Grüsse

Elternrat Hergiswil bei Willisau