



## **„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 einfacher mit noch kleinen Kindern und ohne Babysitter-Suche möglich.

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

jeweils mittwochs um 20.00 - 21.30 Uhr  
3./10./24. Februar und 3./10.März 2021

Kursleitung:  
Annette Brandner und Elisabeth Redelstein  
(zertifizierte Kursleiterin Kess-erziehen: „Weniger Stress. Mehr Freude“)

Teilnehmerbeitrag: 30 € pro Person oder Elternpaar

**Anmeldung und Rückfragen:**  
[Familienpastoral.hdh@drs.de](mailto:Familienpastoral.hdh@drs.de), Tel 07321/93155  
Eine Kooperation von Familienpastoral und Kath Erwachsenenbildung Heidenheim  
Familienzentrum St.Franziska Herbrechtingen und St.Anna Niederstotzingen