



In diesem Seminar lernst und erfährst du

- ✓ Was die Vorbildhaltung bewirken kann
- ✓ Welche Regeln rund ums Essen wirklich sinnvoll sind
- ✓ Ein paar Tricks, wie Tischmanieren gelernt werden können

Ausserdem ist genügend Zeit eingeplant für persönliche Fragen und Fallbeispiele.



Folgeseminar

Esstisch – statt Stresstisch





Datum: Sonntag, 25. September 2016

14.00 bis 18.00 Uhr

Ort: Brugg

Kosten: CHF 90.- pro Person
Inkl. Pausensnack

Leitung

Barbara Bader-Ehrler

Psychologische Beratungen, Paar- u. Familientherapie,
4313 Möhlin

Anmeldeschluss: 22. August 2016

Anmeldung und Auskunft

Elternbildung Brugg - www.elternbildung-brugg.ch

Claudia Bucher-Zimmermann

☎ 056 442 36 45, elternbildung.brugg@bluewin.ch

Jacqueline Ballarini

☎ 056 441 60 08, jacqueline@ballarini.ch

Alles rund ums Essen

Wünschst du dir Harmonie am Esstisch? Träumst du davon, dass deine Kinder alles essen, sich wertschätzend verhalten, nicht streiten und die Grundregeln guter Tischmanieren kennen? Erwartest du, am Esstisch vernünftige Gespräche führen zu können?

Stattdessen fliegt das Essen bisweilen durch die Luft und das Gezänke ist nie so laut, wie am Familientisch? Bist du genervt, weil deine Lieben schon „wäähh gruuusig“ rufen, bevor sie wissen, was im Topf drin ist? Und kaum hat man mit dem Essen begonnen, wollen die Kinder schon wieder vom Tisch?

Mit ein paar Grundsätzen und einigen Tricks werden die täglichen Mahlzeiten stressfreier und du kannst gelassener mit den Situationen am Familientisch umgehen.

