

# Was ist **BEWUSSTE** ELTERN SCHAFT?



Fühlst du dich auch manchmal überwältigt von den Herausforderungen des Elternseins?

Reagierst du in stressigen Situationen manchmal anders, als du es dir wünschst, und fühlst dich danach unzufrieden?

Bist du überzeugt, dass es einen besseren Weg geben muss?

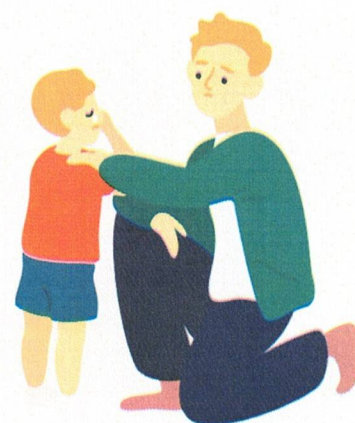
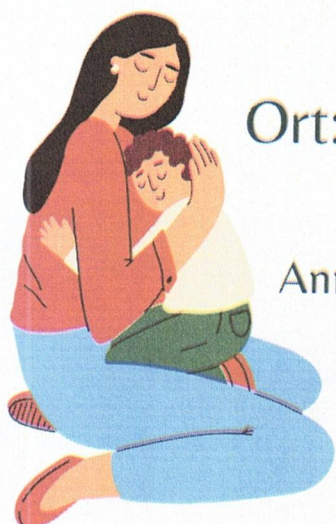
**DANN IST DIESER WORKSHOP GENAU DAS RICHTIGE FÜR DICH!**

Datum: 22. Februar 2024

Zeit: um 19.00 Uhr

Ort: Schulhaus Chatzenbuggel  
Matzingen

Anmeldung bis spätestens 16.02.24  
unter: [nowisyousimplybook.it](https://nowisyousimplybook.it)



NOW is You

Anmeldung



In diesem Workshop lernst du:

- Was ist bewusste Elternschaft?

Erfahre, wie du durch bewusstes Erziehen eine tiefere Verbindung zu deinen Kindern aufbauen kannst.

- Die Bedeutung von emotionaler Gelassenheit und Regulation

Entdecke Techniken, um in stressigen Momenten ruhig und gelassen zu bleiben, und wie du deine Emotionen effektiv regulieren kannst.

- Triggern bewusst reduzieren und Geduld steigern

Lerne, deine persönlichen Trigger zu erkennen und zu reduzieren, um deine Geduld im Umgang mit deinen Kindern zu stärken.

**ENTDECKE EINEN ERFÜLLENDEREN WEG DER ELTERNCHAFT!**



Alida Thommen  
conscious parenting coach

Mutter von zwei Kindern.

Nach der Geburt meines ersten Sohnes begann ich mit Persönlichkeitsentwicklung und innerer Arbeit.

Seit 2021 bin ich zertifizierte Coachin nach der Conscious Parenting Methode™ von Dr. Shefali.

Meine Mission besteht darin, Eltern zu unterstützen, die Bindung zu ihren Kindern zu stärken, indem wir das Bewusstsein erweitern und Stressfaktoren gezielt reduzieren.

📷 now.is\_you

📘 Alida Thommen

✉ alida.thommen@gmail.com