

Ein Angebot vom Elternrat Schulen Dornach  
[www.schulen-dornach.ch/elternrat](http://www.schulen-dornach.ch/elternrat)

# Elternbildung

Abendseminar für Eltern von Zyklus 1 bis 3

## Vom Alltagsfrust und Stress zu selbstbewussten Eltern

Mittwoch, 17.09.2025 | 19:00 - 21:00 | Schulhaus Brühl, Aula  
Gempenring 34, 4143 Dornach

Referent: Salome Wertli, Dornach  
Familien- und Paarcoach, Seminarleiterin, Mentorin

Die Anforderungen ans Eltern-Sein sind riesig geworden. Viele Mamas und Papas spüren permanenten Druck. Anstatt Gelassenheit, Wertschätzung und gesunde Beziehungen sind Kinder und Eltern gleichermaßen überfordert. Stress und viel Streit in Familien entstehen, weil die meisten Erwachsenen nie gelernt haben, mit ihren eigenen Gefühlen zurecht zu kommen und gut auf sich selbst zu achten.

Wenn du wissen möchtest, wie du Schritt für Schritt als Elternteil Vertrauen in dich findest und somit deine Kinder im Trubel des Alltags in Ruhe und Leichtigkeit begleiten kannst, melde dich an. Bitte bringe alle deine Fragen mit. Du erfährst in einfach anwendbaren Übungen, wie du in stressigen Situationen deine Verhaltensmuster durchbrichst & in unterstützendem Vertrauen bleibst.



Die Anmeldung und Korrespondenz zu Programmänderungen erfolgt  
via Email [elternrat@schulen-dornach.ch](mailto:elternrat@schulen-dornach.ch).

Wir freuen uns darauf, Dich zu diesem  
Seminar persönlich begrüßen zu dürfen.