



## **„GUT ÜBERLEBEN IM FAMILIENTRUBEL“**

Ein Webinar der Kinder- und Jugendkommission Allschwil  
mit Jana Landolt (Life Coach, ADHS-Trainerin und Neuro Yoga Practitioner)

Manchmal wächst uns Eltern der ganze Familientrubel über den Kopf. Und eigentlich wissen wir: Für uns und unsere Bedürfnisse nehmen wir uns zu wenig Zeit. Doch wie soll man das bloss ändern, wenn Kind, Beruf, Partner\*in und mehr unseren vollsten Einsatz abverlangen?

In diesem Webinar für Eltern gibt Jana Landolt Inputs, um die eigene Situation konstruktiv zu überdenken und die eigenen, vernachlässigten Bedürfnisse wahrzunehmen. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie Ihren Familienalltag zufriedenstellender gestalten und aus Ihren Energiequellen Kraft schöpfen können. Auch zeigt Jana Landolt ein paar einfache Übungen um Ihren Stresslevel zu verändern. Für sich selbst gut zu sorgen ist nicht egoistisch - es ist lebensnotwendig!

Wann: **10. November 2021, 19.30 Uhr**

Wie: **Interaktiver und abwechslungsreicher Online-Workshop über Zoom**  
(einwählen ist gerne ab 19.20 Uhr möglich)



<https://us02web.zoom.us/j/82070124241#success>