



Stiftung SalZH

Wie geht es mir?

Mittwoch, 09. April 2025, 19.30 Uhr

Wie geht es mir?

Mentale Gesundheit für Eltern

Geht's gut? Schnell ist die Antwort klar... "ja klar", alles bestens, auch wenn hinter der fröhlichen Fassade vieles im Argen liegt und auch die Ersatznerven längstens ausgepackt und in Gebrauch sind. Oft wissen wir Eltern vor lauter To-dos rund um unsere Kinder manchmal gar nicht, wie es uns selbst geht. Der Workshop vermittelt wertvolle Informationen rund um das Thema mentale Gesundheit und zeigt Strategien auf, um mit Stress und mentaler Überlastung einen gelassenen Umgang zu finden.

Durch praxisnahe Übungen lernen Sie:

- + Ihre Resilienz im Alltag zu fördern
- + Stress und Herausforderungen besser zu managen
- + Innere Balance auch in anspruchsvollen Familienkonstellationen zu bewahren

Im Anschluss an den Workshop können Sie sich bei einem gemütlichen Apéro in entspannter Atmosphäre mit anderen Eltern austauschen. Auch das gehört zur Stressbewältigung :)

Referentinnen: Julia Wegmann, Diplom-Psychologin mit eigener Praxis (www.praxis-tandem.ch) und Noemi de Boer, Fachperson für mentale Gesundheit und Schulsozialarbeit an der SalZH

Ort Zeughausstrasse 54, 8400 Winterthur

Datum Mittwoch, 09. April 2025, 19.30 Uhr

Anmeldung Wir bitten um eine Anmeldung unter www.salzh.ch/ oder über den QR-Code

selbstverständlich sind auch spontane Gäste willkommen!



Stiftung SalZH
Zeughausstrasse 54
8400 Winterthur

+41 52 238 30 10
kontakt@salzh.ch
www.salzh.ch

Kita, Hort, Spielgruppe,
Primarstufe, Sekundarstufe
Sonderpädagogik