

# Kurstage für Kurs 241105307 (Online: Eltern-VHS: Raus aus der Meckerfalle)

Endlich geduldig, liebevoll, freundlich und gelassen bleiben, wenn Ihre Kinder schreien, streiten, wütend sind oder einen Trotzanfall haben. Als Mama haben wir den ganzen Tag unheimlich viel um die Ohren und leider reißt uns viel öfters als gewollt der Geduldsfaden und wir werden laut und ungerecht. Oft fühlen wir uns auch einfach nur überfordert. Sind Sie es leid, die immer schimpfende Mama zu sein?

Dann kommen Sie in diesen Workshop!

Gerne zeige ich Ihnen, wie Sie Ihren

- Alltag entspannter gestalten können
- wie Sie hektische Alltagssituationen entzerren
- wie Sie die Bindung zu Ihrem Kind wieder vertiefen
- wie Ihre Kinder wieder hören / auf Sie hören
- Sie lernen einfache Schritte um nicht in die tägliche Meckerfalle zu tappen

Annette Litterst ist Mutter von zwei Kindern im Alter von 9 & 5 Jahren. Oftmals stand Sie vor einigen Jahren an dem Punkt, dass für Sie alles anstrengend und sehr kräftezehrend war. Demzufolge hatte Sie eine sehr kurze Zündschnur und war die oft motzende Mama, die Sie ja eigentlich gar nicht sein wollte. Sie fragen sich, wie Sie das verändert hat?

Kommen Sie in ihre Workshops, dort werden Ihnen die ersten Schritte dazu gezeigt.

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>
17.04.2024	20:30 - 21:30 Uhr	Offenburg VHS Webinar Zoom 07