

# Entspanntere Eltern,

sorgen für



# entspanntere Kinder!

Wie Sie beides erreichen, erfahren Sie in einem Workshop.

Ort:	KiTa Kirchenpingarten
Datum:	Di. 15.10.2024
Uhrzeit:	19 Uhr
Dauer:	1,5 Stunden
Energieausgleich:	20€ für 1 Person
Bring einen Freund*:	30€ für 2 Personen

## Inhalt:

- Was ist Stress und wie macht er sich bemerkbar.
- Identifikation der eigenen Stressoren
- effektiver Stressabbau
- Entspannung
- Stressprävention
- gespickt mit praktischen Umsetzungstipps aus der Erfahrung eines Papas und Stress-Coaches

20% der Einnahmen kommen dem Förderverein  
der Einrichtung zu Gute.



\*mit Krippen-/Kindergartenbezug

# Über den Referenten

Robert Leonhard:

- 2-facher Papa
- Physiotherapeut
- Stress-Coach
- Mindset-Coach



In seiner täglichen Arbeit als Physiotherapeut sieht er die körperlichen und mentalen Auswirkungen von einem ungesunden Umgang mit Stress.

Als Papa weiß er, dass das alles nicht immer einfach ist.

Daher ist es ihm wichtig, dass jeder Teilnehmer den Workshop mit einfach umsetzbaren Tipps und einem Grundverständnis für das Thema Stress verlässt.

Einen weiteren Einblick in die Arbeit des Referenten unter:

[www.pepdeinleben.de](http://www.pepdeinleben.de)



# Entspanntere Eltern,

sorgen für

# entspanntere Kinder!



Wie Sie beides erreichen, erfahren Sie in einem Workshop.

Ort:	KiTa Kirchenpingarten
Datum:	Di. 15.10.2024
Uhrzeit:	19 Uhr
Dauer:	1,5 Stunden
Energieausgleich:	20€ für 1 Person
Bring einen Freund*:	30€ für 2 Personen

## Inhalt:

- Was ist Stress und wie macht er sich bemerkbar.
- Identifikation der eigenen Stressoren
- effektiver Stressabbau
- Entspannung
- Stressprävention
- gespickt mit praktischen Umsetzungstipps aus der Erfahrung eines Papas und Stress-Coaches



20% der Einnahmen kommen dem Förderverein  
der Einrichtung zur Gute.



\* mit Krippen-/Kindergartenbezug

Name des Kindes: \_\_\_\_\_

Name des/der Erwachsenen: \_\_\_\_\_

Ich nehme mit \_\_\_\_\_ Personen teil.

Ich/Wir nehme/n nicht teil.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift