

# Kinesiologische Impulse für Gross & Klein

## **Stark & Entspannt durch den Familienalltag – Workshop für die ganze Familie**

Wie kannst du dem Alltagsstress gelassener begegnen – und dabei deine Kinder achtsam begleiten?

In diesem kompakten Workshop lernst du einfache kinesiologische Übungen kennen, die sich leicht in den Familienalltag integrieren lassen.

Diese Übungen unterstützen:

- Stressregulation & emotionale Entlastung
- bessere Kommunikation in der Familie
- mehr Ruhe und Verbindung im Alltag

Spielerisch und praxisnah erfährst du, wie kleine Impulse eine grosse Wirkung entfalten können – für alle Familienmitglieder.



**Sonntag, 29. März 2026**

**14.00 – 15.30 Uhr**

Kinder ab 6 Jahren sind herzlich willkommen.

### **Leitung**

Claudia Kalbermatter  
ik-Kinesiologie, Hedingen

### **Kosten**

CHF 40.00 Mitglieder

CHF 45.00 Nichtmitglieder

Infos &  
Anmeldung

