

# 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.



**Donnerstag, 07. Mai 2026**  
**19.15 - 20.45 Uhr**

### **Leitung**

Claudia Kalbermatter  
ik-Kinesiologie, Hedingen

### **Kosten**

CHF 55.00 Mitglieder  
CHF 60.00 Nichtmitglieder

### **Anmeldeschluss**

Freitag, 01.05.2026

Infos &  
Anmeldung

