FAMILIENZENTRUM **OASE** REINACH

SCHULGASSE 1 4153 Reinach Tel. 061 712 12 48 www.faz-oase.ch

Eltern-Atelier

Thema: Wenn dein Kind dich triggert

Vortrag mit Zahra Bednarz

Datum: 18.November 2026

Uhrzeit : 16.00- ca 17.30 Uhr inkl. Kinderbetreuung im Spielzimmer (Kostenlos)

Datum: 26.November 2026

Uhrzeit: 18.00- ca. 19.30Uhr Uhr Ohne Kinderbetreuung

Wenn dein Kind dich triggert:

Du kennst diesen Moment: Dein Kind schreit, wirft sich auf den Boden oder testet zum fünften Mal dieselbe Grenze. Dein Puls steigt, dein Kiefer spannt sich an, und bevor du es merkst, ist sie da: die Wut. Danach kommt oft das schlechte Gewissen. Das bist nicht du als Mama oder Papa. Das ist dein Nervensystem.

In diesem Vortrag erfährst du, was wirklich hinter deiner Wut steckt und warum sie dich gerade dann überrollt, wenn du eigentlich ruhig bleiben willst. Du bekommst Strategien, die du schon morgen früh umsetzen kannst, mitten im Alltagschaos und ohne Extra-Zeit, um dich in genau diesen Momenten selbst zu regulieren. Komm vorbei, wenn du:

- dir mehr Ruhe wünscht, wenn es laut wird
- dich nach der Wut nicht mehr so schlecht fühlen willst
- verstehen möchtest, was dein Körper dir damit sagt

Kosten pro Person: 25.-

QR-Code für die Anmeldung

www.zazu-bednarz.de

Zazu_Bednarz

...im Treffpunkt Leimgruberhaus