



**MONTAG, 07. SEPTEMBER 2020**  
**20.00 – 22.00 UHR**

**KURSRAUM „KLICK“**  
**ST. PETERSTRASSE 2, 9500 WIL**

**«WAS GIBT ES HEUTE ZU ESSEN?! « STRUKTUREN  
UND RITUALE TRAGEN ZUR RUHE UND GELASSENHEIT  
BEI DEN MAHLZEITEN BEI.**

**DAS GEMEINSAME ESSEN AM FAMILIENTISCH IST FUER ELTERN  
UND KINDER OFT ALLES ANDERE ALS EINE ENTSPANNTE  
ANGELEGENHEIT.**

Alle sollen sich wohlfühlen am Familientisch. Damit dies gelingt, ist es wichtig, dass in der Familie von Anfang an eine Esskultur gepflegt wird. Zudem geben Rituale und klare Abläufe Sicherheit und fördern eine ruhige Stimmung.

An diesem Abend lernen Sie alltagsnahe/praktische Ideen für Zuhause kennen, welche die Zugehörigkeit und die Freude am Essen stärken.

**Referenten:** **Margrith Lenz**, Elternbildnerin, diplomierte Fachfrau für medizinische Entspannungsmethoden, zertifizierter Coach und Trainerin der HeartMath® Methode, **Claudia Högger**, diplomierte Ernährungstherapeutin SPA, SVEB 1, zertifizierter HeartMath® Coach

**Anmeldung:** bis 1 Tag bei Geschäftsstelle Verein MUBE

**Kosten:** Vereinsmitglieder CHF 10.00, Paare CHF 20.00,  
Nichtmitglieder CHF 19.00, Paare CHF 29.00

**MUBE- Mitglied** werden unter [www.berufeltern.ch](http://www.berufeltern.ch)

Widme dich der Liebe und dem Kochen mit ganzem Herzen (Dalai Lama)



-  
Für Eltern  
Grosseltern  
Erziehende  
und für alle weiteren  
Interessierten  
-

Veranstalter:

VEREIN MUBE

Geschäftsstelle

Lerchenfeldstrasse 14

9500 Wil

076 411 78 18

[info@berufeltern.ch](mailto:info@berufeltern.ch)

[www.berufeltern.ch](http://www.berufeltern.ch)