

## Wie können Sie am Vortrag teilnehmen?

**ONLINE!**

Mittwoch, **20.11.2024** um **19.30 Uhr**

Den Zugangslink zum virtuellen Vortragssaal erreichen Sie ab November über unsere Homepage:

[www.kreis-bergstrasse.de/eb-bensheim](http://www.kreis-bergstrasse.de/eb-bensheim)



Teilnehmerinnen und Teilnehmer können während und nach dem Vortrag Fragen an den Referenten richten, die im Anschluss an den Vortrag beantwortet werden. Der Referent und die Veranstalter freuen sich auf einen regen Austausch.

Die Teilnehmerzahl ist auf 100 begrenzt.

**Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Kreises Bergstraße**  
**Am Wambolterhof 8**  
**64625 Bensheim**  
**Tel. 06251-84600**

Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.



## November- Gespräch 2024

### Ängste? Stress? Nutze deine Superpower!

Wie Eltern und Kinder  
mit der richtigen Atemtechnik  
zu mehr Entspannung kommen



KREIS BERGSTRASSE

## Mit der Superpower *Atmung* zu mehr Entspannung in Familien

Die Lebenswelt von Familien ist heute zunehmend geprägt von Stress und Ängsten. Egal ob zu Hause, in der Kita, Schule oder im Beruf – Erwachsene, aber auch mehr und mehr junge Menschen entwickeln Ängste und machen sich Sorgen.

In der Beratung von Familien werden wir daher immer öfter mit Fragen konfrontiert wie: „Was können wir tun, wenn unser Kind Angst oder sogar Panik entwickelt?“ „Wie können wir unserem Teenager helfen, der sich sorgenvoll mit seiner Zukunft beschäftigt?“ „Was können wir Eltern tun, wenn wir an unsere Grenze kommen, wenn alles zu viel wird? Wenn wir selbst vor Angst wie gelähmt sind?“

Was wäre, wenn Eltern, Kinder und jede/r Einzelne von uns ein Werkzeug hätten, das man in solchen Situationen immer bei sich hat und das – richtig angewendet – dabei hilft, inneren Stress, Angst und Panik zu reduzieren? Uns wieder ins Hier und Jetzt holt, uns beruhigt, aktiviert und uns wieder handlungsfähig fühlen lässt?

### „Atemfitness - Das Schweizer Taschenmesser des Lebens“ (Daniel Fetz)

Wir tragen dieses Werkzeug – diese Superpower – bereits in uns: unsere Atmung!

Der diesjährige Referent Daniel Fetz – „Fetzy“ – weiß um die Superpower des Atmens bestens Bescheid. In seinem Vortrag lernen wir, wie wir unsere Superpower bestmöglich nutzen können. Verbunden mit ein bisschen Theorie, wird es vor allem um ganz praktische Anleitungen für hilfreiche Atemtechniken gehen.

Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme!

## Ängste? Stress? Nutze deine Superpower!

Wie Eltern und Kinder mit der richtigen Atemtechnik zu mehr Entspannung kommen

### Onlinevortrag mit anschließender Diskussion



**Daniel Fetz**  
„Fetzy“

Coach für Atemfitness  
Wakeboard-Doppel-Weltmeister  
Gründer von Fetzyworld

**Mittwoch, 20.11.2024, 19:30 Uhr**

**ONLINE!**