



## Weniger Druck. Mehr Kind.

Wie können Kinder in einer schnellen Welt ruhig und stark bleiben?

Ein inspirierender Vortrag für Eltern  
und ein stärkender Kurs für Kinder

mit Rike Weber & Daniela Wernli



Organisiert von:  
Krea(k)tive Frauen Remigen



## „Weniger Druck - mehr Kind: wie wir unsere Kinder im Umgang mit Stress unterstützen können“

Unsere Kinder und Enkelkinder wachsen in einer Welt voller Tempo, Erwartungen und Termine auf. Schon früh spüren sie Druck – dabei brauchen sie vor allem eines: Sicherheit, Verständnis und Raum, um einfach Kind zu sein.

In diesem inspirierenden Vortrag zeigt Rike Weber, erfahrene Beraterin und Referentin, wie Stress bei Kindern entsteht, wie wir ihn früh erkennen – und wie wir mit einfachen, alltagstauglichen Impulsen den Druck reduzieren und die innere Stärke unserer Kinder fördern können.

Für mehr Gelassenheit im Familienalltag.  
Für mehr Vertrauen.  
Für mehr Kind.

Im Anschluss laden wir herzlich zu einem kleinen Apéro ein – eine schöne Gelegenheit für Austausch und persönliche Gespräche.

- Wann: Dienstag, 05. Mai 2026, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr
- Wo: Mehrzweckraum Remigen
- Kursleitung: Rike Weber, Master in Erziehungswissenschaften, [www.rikeweber.ch](http://www.rikeweber.ch)
- Kosten: CHF 15.- (Nichtmitglieder CHF 20.-)
- eine Anmeldung ist zur einfacheren Planung erwünscht.
- die Platzzahl ist beschränkt
- **Anmeldung:** Sarah Stalder 076 508 74 43

## Weniger Druck – mehr ich Auch Kinder können lernen, mit Stress umzugehen.

In diesem Kurs entdecken Kinder spielerisch ihren eigenen Weg zu mehr Ruhe und innerer Stärke. Mit kindgerechtem Autogenem Training, Fantasiereisen und einfachen Übungen lernen sie:

- was Stress eigentlich ist
- wie sich Anspannung im Körper anfühlt
- wie sie sich selbst beruhigen können
- wie sie in schwierigen Situationen bei sich bleiben

Kleine „Notfall-Tools“ für Schule, Prüfungen und Alltag helfen den Kindern, ihre eigene Stärke zu entdecken.

Ziel ist nicht, Stress zu vermeiden – sondern ihn zu verstehen und selbstbewusst damit umgehen zu können.

- Wann: Mittwoch, 06. Mai 2026, 14:00 Uhr - 15:45 Uhr
- Wo: Turnhalle Remigen
- Kursleitung: Daniela Wernli, Lehrerin für Autogenes Training, Mentalcoach, [www.danielawernli.ch](http://www.danielawernli.ch)
- Kosten: CHF 20.- pro Kind
- die Platzzahl ist beschränkt
- **Anmeldung:** Daniela Wernli 079 404 54 30