

RESET- Harmonie beginnt bei dir

Ein Kurs für mehr innere Balance
und neue Kraft im Familienalltag.



Das nehmen wir außerdem mit



Warum Entspannung so wichtig
für Körper und Psyche ist



Was Stress eigentlich ist und
wie er wirkt



Warum der Atem eine zentrale
Rolle für innere Ruhe spielt



Welche Bedeutung Achtsamkeit
im Alltag hat



Und wie Dankbarkeit unsere
innere Haltung stärken kann

Mamas und Papas brauchen ein stabiles
inneres Gleichgewicht, um im Alltag mit
ihren Kindern präsent und belastbar zu bleiben.

Denn: Kinder spüren sehr genau,
wenn Eltern innerlich mehr Ruhe
und Gelassenheit finden.

Kleine Auszeiten –
große Wirkung.



WANN?

An fünf Freitagen
von 19.00 bis 21.00 Uhr

06.11. · 13.11. · 20.11.
27.11. · 04.12.2026



WO?

Familienzentrum
St. Nikolaus
Am Mansbach 2
69242 Rettigheim



ANMELDEN?

bei Frau Heidi Meyer
familienzentrum@
kath-letzenberg.de



KOSTEN?

Der Kurs ist kostenfrei,
aber sicherlich
nicht umsonst!

STÄRKE

Finanziert durch das Ministerium für
Soziales, Gesundheit und Integration
aus Landesmitteln, die der Landtag von
Baden-Württemberg beschlossen hat.

Familienzentrum



St. Nikolaus
Rettigheim

KURSLEITUNG:

Petra Fuchs

Heilpraktikerin / psychologische Beraterin /
Fachtherapeutin für Hochsensibilität
Mediatorin für Familie und Soziales /
Kursleiterin „Starke Eltern – Starke Kinder“
Zeutererstr. 14, 76669 Bad Schönborn



Zurück zu dir – für eine starke Familie. Heute und morgen.