

ZUR RUHE KOMMEN

Praktische Werkzeuge für Kinder



Praxisnaher Abend rund um **Emotions-, Stress- und Selbstregulation**.
Ein Abend zum Ausprobieren, Entdecken und Mitnehmen – für mehr Ruhe
und Sicherheit im Familienalltag.



I) Inputreferat

Rahel Lischer, Sozialarbeiterin

Wie unterstützt die Schule Jegenstorf
Kinder dabei, mit Gefühlen und Stress
umzugehen, welche konkreten Konzepte
werden von den Lehrpersonen genutzt
und wie sind diese im Schulalltag
eingebettet?

5. NOVEMBER 2026

19-21 Uhr, Aula Säget

II) Praxisteil

Praktische Übungen und Impulse von
versch. Fachpersonen aus Psychologie,
Ergotherapie, Yoga und Psychomotorik.

WIR FREUEN UNS!

Elternrat · Schulsozialarbeit · Schule Jegenstorf
in Kooperation mit Gemeindebibliothek Jegenstorf

Mehr Infos finden Sie auf www.elternrat-jegenstorf.ch

