



12. MAI 2022
20.00 - 21.30 UHR

VORTRAG
ENERGIEMANAGEMENT FÜR
JUNGE ELTERN

WAS: Der Alltag mit kleinen Kindern ist oftmals für Eltern fordernd. Mit einem bewussten Energiemanagement gelingt es, diesen mit mehr Energie und Lebensfreude zu begehen. Die Referentin teilt im Vortrag ihre Erfahrung, wie sie gelernt hat eine gute Mutter zu sein und dabei ihre eigenen Bedürfnisse nicht zu vernachlässigen. Eltern erhalten Inputs, wie sie ihre eigenen Batterien besser aufladen können und was sie machen können, um Energiefresser möglichst zu vermeiden.

WER: Referentin Monika Koller Schinca, Lm-Ing. ETH und Coach für persönliches Energiemanagement

WO: Katholischer Pfarreisaal im UG, Zentrum Teufmatt

Kosten: Fr. 5.- Mitglieder Frauenbund / Fr. 7.- Nichtmitglieder

Anmeldung bis 1. Mai 2022 per E-Mail an Petra Lustenberger,
energiemanagement@cie-adligenswil.ch

Da der Club junger Eltern ein Teil des Frauenbundes ist, bitten wir Sie, bei der Teilnahme den Jahresbeitrag von Fr. 20.– zugunsten des Frauenbundes Adligenswil einzubezahlen.

Raiffeisenbank Adligenswil,
IBAN Nr. CH66 8080 8009 6746 8240 1

Herzlichen Dank!

CLUB JUNGER ELTERN
INFO@CJE-ADLIGENSWIL.CH
WWW.CJE-ADLIGENSWIL.CH

