

## DATEN

### GRUPPE 1

Montag

9:00 – 10:30

9. September 2024

14. Oktober 2024

11. November 2024

9. Dezember 2024

### GRUPPE 2

Dienstag

14:00 – 15:30

29. Oktober 2024

3. Dezember 2024

7. Januar 2025

18. Februar 2025

### GRUPPE 3

Mittwoch

9:00 – 10:30

23. Oktober 2024

27. November 2024

8. Januar 2025

12. Februar 2025

## ORT

Rain 21, Aarau

## KOSTEN

300.-/Person  
(4 Termine)

## GRUPPE

3-4 Personen, Eltern  
von Kindern im Alter von  
ca. 3- 10 Jahren

## ANMELDUNG UND FRAGEN

[kontakt@sarahbader.ch](mailto:kontakt@sarahbader.ch)  
[www.sarahbader.ch](http://www.sarahbader.ch)



# ELTERNGRUPPE MEINE KINDER. UND ICH?!

- Fragst du dich im Strudel des Alltags ab und zu, wo eigentlich du selbst bleibst?
- Fühlst du dich in deiner Rolle als Elternteil auch manchmal allein oder überfordert?
- Möchtest du dich in einer kleinen Gruppe austauschen, reflektieren und etwas dazulernen?

Die Elterngruppe trifft sich jeweils vier Mal. Wir hören gemeinsam hin, stellen Fragen, diskutieren, unterstützen uns gegenseitig, lernen voneinander. Wir finden neue Blickwinkel, stellen unsere Einstellungen und Ansichten in Frage und werfen vielleicht sogar die eine oder andere davon über den Haufen. Ich ergänze durch auf das Thema abgestimmte Inputs und gebe euch konkrete Ideen und alltagstaugliche Strategien an die Hand, die sich direkt umsetzen lassen.

Bist du neugierig geworden oder hast du eine Frage? Dann melde dich bei mir: [kontakt@sarahbader.ch](mailto:kontakt@sarahbader.ch)

Seid ihr eine Gruppe Freund:innen, die das Angebot lieber an einem anderen Termin nutzen würden oder ein spezifisches Thema behandeln möchten? Kommt gerne auf mich zu.

Ich freue mich!

**sarah.bader**