

SCROLLEN, CHATTEN, POSTEN... UND WO BLEIBST DU ?

Für Jugendliche

Digitaler Alltag

- immer online?
- ständig erreichbar?
- seelisch erschöpft?
- Reizüberflutung?

Digitale Möglichkeiten
bewusst und gesund nutzen

Workshop

- Aha-Momente
- positive Strategien
- Digitale Balance
- miteinander statt nebeneinander

Gemeinsam erkunden wir neue Wege
für einen entspannten Handy-Umgang

Für mehr Balance, Klarheit und
Selbstbestimmung mit dem
Smartphone und Co.

Dieses Kursangebot
richtet sich an Jugendliche

Nächste Durchführung:

Datum: Dienstag, 21.04.2026

Zeit: 19:00 Uhr - 21:00 Uhr

Ort: Dorfstrasse 75, 8805 Richterswil

Kosten: CHF 60.-/Person

Leitung: Eveline Lehmann
Beraterin im psychosozialen
Bereich mit eidg. Diplom
dipl. körperzentrierte
Psychologische Beraterin IKP
dipl. Mental Coach HLS
Heimtli mit Herz

praxisorientiert | interaktiv | ressourcenorientiert | stärkend | präventiv

ANMELDUNG & WEITERE INFOS:



heimetlimitherz.ch
beratung@heimetlimitherz.ch
+41 76 250 19 76

