

## Einladung zum Vortrag mit Heike Torggler



Leistungsdruck macht viele Kinder unglücklich und krank.

Was brauchen Kinder wirklich, um sich glücklich entfalten zu können?

Die Autorin und Psychologin Heike Torggler begleitet in ihrer Praxis seit vielen Jahren Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die an den negativen gesundheitlichen Folgen von übermäßigem Stress und Druck leiden.

In ihrem Buch "Kindsein ohne Druck" gibt sie uns einen kleinen Einblick in ihre Arbeit und persönlichen Erfahrungen.

Als zweifache Mutter spricht sie offen, heiter aber auch kritisch aus, was viele Eltern denken und erleben.

Sie zeigt im Buch Wege auf, wie wir uns selbst und unsere Jüngsten vor zu viel Leistungsdruck schützen und mental stärken können, damit sie die unvermeidbaren Hürden und Krisen im Leben leichter meistern.



**Donnerstag, 03. Oktober 2024**

**19.30 Uhr**

**Bibliothek Rabland**

