



### Ziele:

- Vereinfachung des Familienhaushaltes
- Hausarbeit bewusster gestalten
- Mehr Zeit, Geld und Energie für anderes

### Themen:

#### Klärung

- Wünsche formulieren
- Rahmenbedingungen erkennen
- Den eigenen Stil finden
- Ziele definieren

#### Planung

- Das Jahr planen
- Die Woche einteilen
- Den Tag gestalten
- Routine entwickeln

#### Wohnung

- Ordnung schaffen
- Ordnung halten
- Reinigungsarbeiten optimieren

#### Ernährung

- Die Küche praktisch einrichten
- Menuplanung
- Das Einkaufen vereinfachen
- Einfache Rezepte kennenlernen

#### Kleidung

- Wäsche rationell erledigen (Waschen, Trocknen, Bügeln)
- Kleider sinnvoll verwalten (Einkauf, Ordnung, Flickern)

#### Mithilfe

- Bedürfnisse abklären
- Partner und Kinder motivieren
- Das Umfeld einbeziehen

#### Finanzen

- Haushaltsbudget erstellen
- Günstig haushalten

### Persönliches Anliegen:

Als Mutter von fünf Kindern weiss ich, dass Haushalten viel Arbeit bedeutet. Mir ist wichtig, dass dabei nicht zu viel Zeit, Geld und Energie beansprucht wird. Mein Ziel ist nicht der perfekte Haushalt, sondern ein Haushalt, der alle wohl sein lässt und Raum schafft für gute Beziehungen. Mir liegt z.B., Ordnung zu schaffen oder dafür zu sorgen, dass Reinigungsarbeiten speditiv erledigt werden können. Aber auch in anderen Bereichen gibt es Möglichkeiten zur Vereinfachung. Gerne gebe ich Erkenntnisse aus meiner Erfahrung weiter oder begleite Sie ganz praktisch beim Umsetzen.



### Kontakt:

Chantal Eggenberg  
(Familienfrau, Hauswirtschaftslehrerin,  
Erwachsenenbildnerin SVEB 1)  
Weierbühlweg 6, 3098 Köniz  
031 972 51 77  
cheggenberg@sunrise.ch  
www.haushalts-beratung.ch

## Angebote:

27.05.2016

<b>Coaching</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Wir machen eine Standortbestimmung und erarbeiten Lösungen</li><li>- Sie setzen die neuen Ideen mit meiner Begleitung um</li><li>- Ich komme zu Ihnen nach Hause (oder Sie zu mir)</li><li>- Dauer: nach Bedarf</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Für Einzelpersonen</li><li>- 40.- / Std. *</li><li>- Fahrspesen: 50 Rp. / km</li></ul>
<b>„Party“</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sie laden Freundinnen / Kolleginnen zu einer „Haushalt-Party“ ein</li><li>- Ich gebe Impulse zu gewünschten Themen</li><li>- Wir diskutieren Möglichkeiten der Umsetzung</li><li>- Dauer: ca. 2 Std.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Für 3 – 5 Personen</li><li>- 80.- *</li><li>- Fahrspesen: 50 Rp. / km</li></ul>
<b>Vortrag</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Vortrag zu gewünschten Themen</li><li>- Dauer: ca. 1 – 1½ Std.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Für beliebig viele Personen</li><li>- 200.- *</li><li>- Fahrspesen: 50 Rp. / km</li></ul>
<b>Kurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sechsteiliger Kurs zu den aufgeführten Themen</li><li>- Der Kurs beinhaltet Referate, Eigenarbeiten und Austausch</li><li>- Dauer: 6 x 2 Std.; ca. 1x pro Monat</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Für 8 - 15 Personen</li><li>- 120 – 150.- pro TeilnehmerIn oder 1200.- für Veranstalter *</li><li>- Fahrspesen: 50 Rp. / km</li></ul>

\* Richtpreise