

Als Eltern neue Wege gehen

Ein Kurs für Eltern zur Stressbewältigung und
achtsamen Selbstfürsorge
Mindful compassionate Parenting (MCP)



Einladung zum 10-Wochenkurs

„Kinder erziehen ist ein Werk der Liebe. Es ist auch ein Weg, uns wieder mit dem Geheimnis des Lebens und mit uns selbst zu verbinden.“

(Jack Kornfield)

Start: 11. September 2024

Termine: Mittwochs von 19:30 – 21:00 Uhr
11.09., 18.09., 25.09., 02.10., 09.10.,
30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11.2024

Kursort: online Zoom

Als Eltern neue Wege gehen

In diesem Kurs werden die 3-Regulationssysteme von Elternstress erklärt, kreative Übungen und Austausch angeboten. Durch die Kultivierung von Achtsamkeit und Selbstfreundlichkeit unterstützen wir uns und unsere Kinder und finden praktische Wege zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden im Familienalltag. Mit einem Perspektivwechsel auf die aktuellen Lebensumstände schaffen wir es, den Blick zu weiten und uns auf das wirklich Wichtige zu fokussieren – auf das, was für uns als Eltern und für unsere Kinder von ganzem Herzen zählt.

An wen richtet sich dieser Kurs?

Dieser Kurs richtet sich an Eltern und alle, die an einem alltagstauglichen Trainingsprogramm interessiert sind, bei dem Sie lernen, mit Stress und belastenden Situationen ruhiger und gelassener umzugehen.

Inhalte des 10-Wochenkurses:

- formale Meditationen und Achtsamkeitsübungen
 - Beobachtungs- und Reflexionsübungen für den Alltag
 - Neuropsychologischer Input
 - Austausch mit anderen Eltern
-
- **Ablauf und Umfang:**
 - 5 bis max. 12 Teilnehmer
 - Ein persönliches Vorgespräch per Zoom
 - 10 Termine á 90 Min.: 11.09.2024 – 27.11.2024
von 19:30 - 21:00 Uhr
 - Geschenke für die Woche
 - Kosten: gesamter Kurs 250 € inclusive USt., Ermäßigung ist im Einzelfall möglich

Kursleitung und Anmeldung:

Leitung: Andrea Kircher und Inge Herrig

Infos unter: www.ingeherrig.de

Anmeldung unter: andrea.kircher@gmx.de

Tel: 0151 176 075 11

inge.herrig@netcologne.de

Tel: 0173 262 89 88