

# Als Eltern neue Wege gehen Gemeinsam wachsen!

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



## Einladung zum 8-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:** 03. September 2025

**Termine:** Mittwochs von 19:30 – 21:00 Uhr  
03.09., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10.,  
08.10., 15.10., 22.10.25

**Kursort:** online Zoom

## **Neue Wege für Eltern – Gemeinsam wachsen!**

In diesem Eltern-Kurs entdecken wir die drei Regulationssysteme des Elternstresses und bieten kreative Übungen sowie einen herzlichen Austausch an. Durch die Praxis von Achtsamkeit und Selbstfreundlichkeit unterstützen wir uns gegenseitig und unsere Kinder, während wir praktische Wege zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden im Familienalltag finden. Ein Perspektivwechsel auf unsere Lebensumstände ermöglicht es uns, den Blick zu weiten und uns auf das zu konzentrieren, was wirklich zählt – das, was uns als Eltern und unseren Kindern am Herzen liegt.

### **Für wen ist dieser Kurs gedacht?**

Dieser Kurs ist für alle Eltern und Interessierten, die ein alltagstaugliches Trainingsprogramm suchen, um mit Stress und herausfordernden Situationen ruhiger und gelassener umzugehen.

### **Inhalte des 8-Wochen-Kurses:**

- Beruhigende Meditationen und Achtsamkeitsübungen
- Beobachtungs- und Reflexionsübungen für den Alltag
- Wertvolle neuropsychologische Einblicke
- Austausch und Unterstützung von anderen Eltern

### **Ablauf und Umfang:**

- Eine kleine Gruppe von 5 bis maximal 12 Teilnehmern
- Ein Vorgespräch per Zoom zum kennenlernen
- 8 Termine à 90 Minuten
- Kleine liebevolle Geschenke für die Woche

### **Kosten:**

Der gesamte Kurs kostet 250 € inklusive USt. Eine Ermäßigung ist in Einzelfällen möglich.

## **Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen auf diese Reise zu gehen!**

Leitung: Andrea Kircher und Inge Herrig

Infos unter: [www.ingeherrig.de](http://www.ingeherrig.de)

Anmeldung unter: [andrea.kircher@gmx.de](mailto:andrea.kircher@gmx.de)

Tel: 0151 176 075 11

[inge.herrig@netcologne.de](mailto:inge.herrig@netcologne.de)

Tel: 0173 262 89 88