

# Weniger Stress im Eltern sein

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



## Einladung zum 10-Wochenkurs

*„Ganz gleich wie beschwerlich das Gestern war,  
stets kannst du im Heute von Neuem beginnen.“*

(chinesische Weisheit)

**Start: 01. März 2023**

Termine: Mittwochs von 19:30 – 21:00 Uhr  
01.03., 08.03., 15.03., 22.03., 29.03.,  
Ferien, 19.04., 26.04., 03.05.,  
10.05., 24.05.2023

Kursort: online Zoom

## Weniger Stress im Elternsein

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.: 01.03.-24.05.2023  
von 19:30 - 21:00 Uhr
  - Geschenke für die Woche
  - Kosten: gesamter Kurs 250 € inklusive USt., Ermäßigung ist im Einzelfall möglich

## Kursleitung und Anmeldung:

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