

„Weniger Stress im Elternsein – Mindful Compassionate Parenting (MCP)“

Ein Kurs für Eltern zur Stressbewältigung und achtsamen Selbstfürsorge im Frühling



Foto: Pixabay

Das Frühlings-Kursangebot ist eine Einladung zum Innehalten und neue Energie sammeln für die Herausforderungen des Elternseins. Es befähigt Dich dazu, eigene Reaktionsmuster und Stressreaktionen zu erkennen, zu verstehen und zu verändern. Achtsamkeitsübungen verhelfen Dir zu mehr Gelassenheit und stärken Dein elterliches Selbstvertrauen. Es wird Handwerkszeug vermittelt, was mit in den Familienalltag genommen werden und diesen erleichtern kann.

NEUE KURSTERMINE: 5 Termine ab DO 2.3.2023 von 19.30 bis 21 Uhr online (Basiskurs), der daran anschließende Aufbaukurs mit weiteren 5 Terminen ab DO 20.4.2023

Kursleitung: Susanne Schechinger <https://psychotherapie-hoechberg.de/angebot/systemische-therapie>
und Byrte Mayland <https://www.weitblick-coaching.net/>

Kosten: 125,- Euro¹ (jeweils für einen 5er Block – die Module können getrennt gebucht werden)

Anmeldung: 0179 1469941 oder info@weitblick-coaching.net (Byrte Mayland)
01520 7433357 oder systemisch@psychotherapie-hoechberg.de (Susanne Schechinger)

Weitere Informationen zum MCP-Konzept:
<https://mindfulcompassionateparenting.org/de/home/>

¹ Wenn Sie als Paar teilnehmen möchten, sprechen Sie uns gerne an, hierfür gibt es gesonderte Konditionen. Auch möchten wir aufgrund der Kosten niemanden ausschließen. Falls dies ein Thema für Sie ist, sprechen Sie uns bitte ebenfalls an. Das Kursformat ist zertifiziert als Präventionskurs und kann von einigen Krankenkassen bezuschusst werden.