

Elternsein in Achtsamkeit

Ein Kurs zur Stressbewältigung und achtsamen Selbstfürsorge



Das Kursangebot ist eine Einladung für Eltern zum Innehalten, einen Schritt zurückzutreten und neue Energie zu sammeln für die Herausforderungen des Familienalltags. Es befähigt Dich dazu, eigene Trigger und Stressreaktionen zu erkennen, zu verstehen und zu verändern. Achtsamkeitsübungen und Meditationen 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: vormittags ab MI 11.10.2023 von 9.00 bis 10.30 Uhr oder **abends** ab DO 12.10.2023 von 19.00 bis 20.30 Uhr jeweils **online 10 x 90 Minuten**

Kursleitung: Susanne Schechinger (Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Familientherapeutin (DGSF) in Würzburg), Byrte Mayland (Dipl.Pädagogin, Systemische Beraterin (GSB) in Karlsruhe)

Kosten: 250,- Euro¹

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

Weitere Informationen: <https://mindfulcompassionateparenting.org/de/home/>
<https://www.weitblick-coaching.net/>, <https://psychotherapie-hoechberg.de/angebot/systemische-therapie>

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.