

# Mit Kindern wachsen Elternkompass

Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl im Leben mit Kindern

Online Live Webinar über Zoom

Das Leben mit Kindern ist ein Abenteuer. Manchmal wunderschön, bereichernd und erfüllend. Wir Eltern kennen aber auch die anderen Seiten. Wenn wir uns Sorgen machen, frustriert sind, mit unserer Weisheit am Ende sind, uns Selbstzweifel oder Ohnmacht überkommen, uns überfordert fühlen.

So erfüllend es sein kann Kinder in ihrer Entwicklung zu begleiten, so gibt es auch immer wieder Zeiten, in denen sich Fragen und Zweifel auftun. Kleine und auch große Kinder fordern uns heraus, in vielfältiger Weise. Lebensumstände fordern uns heraus.

Im „Elternkompass“ geht es vor allem darum, eine neue Ausrichtung im Leben mit Kindern zu finden. Der Elternkompass vermittelt Qualitäten und Kompetenzen, die Eltern dabei unterstützen, mehr Präsenz, Einfühlungsvermögen, Freude, Gelassenheit, Mitgefühl und Klarheit zu kultivieren, sodass eine wohlwollende Familienatmosphäre entsteht und Kinder mehr im Einklang mit sich selbst aufwachsen können.

Themen des Kurses sind u.a.:

- Freundliche Haltung und wohlwollender Blick
- Umgang mit Stress und anderen schwierigen Emotionen
- Ressourcen stärken, Selbstfürsorge, Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlspraxis
- Umgang mit Konflikten, Grenzen
- Achtsam kommunizieren
- Hintergrundinformationen aus der Bindungs- und Gehirnforschung, die helfen die Entwicklungsbedürfnisse von Kindern besser zu verstehen.

## Was Sie im Kurs erwartet

Kurzinputs, Austausch in der Gruppe, achtsamkeits- und selbstmitgefühlsbasierte Übungen, Impulse und Übungen zur Selbstreflexion, kurze geführte Meditationen, Impulse für zu Hause und Hilfen zum Transfer in den Alltag.

## Teilnehmer\*innenanzahl

Mind. 6 – max. 12 Personen

## Veranstalter

Familien- und Begegnungszentrum Finkenhof in A-8952 Irdning-Donnersbachtal

## Anmeldungen

Email an [info@finkenhof.family](mailto:info@finkenhof.family); Telefon: +43 660 2106 181

Bei Fragen zum Inhalt wenden Sie sich an die Referentin

[christine.minixhofer@dialogus.at](mailto:christine.minixhofer@dialogus.at) Telefon: +43 699 8846 7544

6 Wochen  
live webinar

## REFERENTIN



### Christine Minixhofer MSc

Dipl. Lebensberaterin,  
Achtsamkeitslehrerin,  
Elternkompass Trainerin,  
Zertifizierte Lehrerin für  
Achtsames Selbstmitgefühl,  
Akademische  
Kommunikationstrainerin,  
freie Praxis für Psychosoziale  
Beratung, Coaching und  
Supervision

[www.dialogus.at](http://www.dialogus.at)

Der Elternkompass Kurs wurde von Lienhard Valentin und Katharina Martin über einen jahrelangen Prozess entwickelt.

## KOSTENBEITRAG

€ 210,- für alle sechs Termine  
Die Abende können nicht einzeln gebucht werden.

## KURSZEITEN

MI 11.01.2023

MI 18.01.2023

MI 25.01.2023

MI 01.02.2023

MI 08.02.2023

MI 15.02.2023

Jeweils 18.30 – 21.30 Uhr