

Selbst-Mitgefühl für Eltern

Nur wenn wir für uns selbst sorgen, können wir auch für andere da sein.

Online Live Webinar über Zoom

Ablauf

- 6 Treffen von jeweils 120 min
- kurze theoretische Inputs, kurze Übungen und Meditationen, Reflexionsübungen, informelle Praxis, die sich leicht in den Alltag integrieren lässt, Austausch

Ziel

- lernen mehr in seiner Mitte zu sein inmitten des manchmal sehr herausfordernden oder stürmischen Elternalltags
- einen leichteren Umgang mit eigenen schwierigen Gefühlen wie Stress, Ärger, Angst, Unsicherheit u.a. erlernen
- eine sichere, freundliche und selbst-mitfühlende Basis in sich selbst aufbauen
- eigene überhöhte Ansprüche an sich selbst als Mutter/Vater verringern
- Umgang mit Sorgen und Empathie-Schmerz, wenn es unseren Kindern nicht gut geht
- durch eigene Emotionsregulation Einfluss auf das Familienklima nehmen
- mehr Wohlwollen und Gelassenheit in die Familie bringen

Hinweise

- Dieses Kursprogramm wurde speziell als Online-Kurs für Eltern konzipiert.
- Menschen, die von Gefühlen überflutet werden, wenn sie ihr inneres Erleben erforschen, wird von der Teilnahme abgeraten.
- Das Programm ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

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 christine.minixhofer@dialogus.at Telefon: +43 699 8846 7544

6 Wochen
live webinar

REFERENTIN



Christine Minixhofer MSc

Dipl. Lebensberaterin,
Achtsamkeitslehrerin,
Zertifizierte Lehrerin für
Achtsames Selbstmitgefühl nach
Germer/Neff,
Elternkompass Trainerin,
Akademische
Kommunikationstrainerin,
freie Praxis für Psychosoziale
Beratung, Coaching und
Supervision
www.dialogus.at

Der Kurs basiert auf dem MSC
Programm (Mindful Self-
Compassion), der von Dr. Kristin
Neff und Dr. Christopher Germer
entwickelt wurde.

KOSTENBEITRAG

€ 190,- für alle sechs Termine
Die Abende können nicht einzeln
gebucht werden.

KURSZEITEN

MI 22.02.2023
MI 01.03.2023
MI 08.03.2023
MI 15.03.2023
MI 22.03.2023
MI 29.03.2023

Jeweils 19:00 – 21:00 Uhr