

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.

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.

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl können uns helfen, dass wir als Mutter/Vater einen freundlicheren und unterstützenden Umgang mit uns selbst erlernen. Wir lernen, dass wir als Eltern nicht perfekt sein müssen/können. Stattdessen setzen wir uns mit unseren eigenen Reaktionsmustern auseinander und lernen angemessener, kreativer, klarer und freundlicher zu reagieren.

Nicht nur unsere Kinder tragen ein wundervolles Potential in sich. Auch wir Eltern tragen wundervolle Qualitäten in uns, die wir durch die Praxis von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl zum Vorschein bringen können.

So können wir innerlich wachsen und aufblühen und unsere Kinder achtsam, liebevoll und haltgebend ins Leben begleiten.

Was Sie im Kurs erwartet

Kurzinputs, Austausch in der Gruppe, achtsamkeits- und selbstmitgefühlsbasierte Übungen, Impulse und Übungen zur Selbstreflexion, kurze geführte Meditationen.

Sie erhalten außerdem ein ausführliches Handout und ein Pdf Protokoll zu den einzelnen Seminartagen. Die Meditationen stehen Ihnen als Audio Dateien zum Download zur Verfügung.

Zielgruppe

Eltern, Großeltern, PädagogInnen, Interessierte

Teilnehmer*innenanzahl

Mind. 4 – max. 12 Personen

Anmeldungen

Bitte senden Sie ein Email an christine.minixhofer@dialogus.at.

Nach der Anmeldung erhalten Sie einen Link für das Webinar.

Live
Webinar

REFERENTIN



Christine Minixhofer, MSc

Dipl. Psychologische Beraterin,
Zertifizierte Lehrerin für
Achtsames Selbst-Mitgefühl
(UCSD), Akademische
Kommunikationstrainerin,
Trainerin für Gewaltfreie
Kommunikation, freie Praxis
für Psychologische Beratung,
Coaching und Supervision
www.dialogus.at

KOSTENBEITRAG

€ 270,- (inkl. MwSt.) für alle
drei Termine

Die Tage können nicht einzeln
gebucht werden.

KURSZEITEN

SA 16.10.2021

SA 06.11.2021

SA 27.11.2021

ARBEITSZEITEN

10:00 – 13:00 Uhr

15:00 – 18:00 Uhr