

Mindful Parenting eignet sich für alle Erwachsene die eine „Eltern-/Erziehungsrolle“ haben!

# Mindful Parenting

„Stress lass nach“

Info-Nachmittag in Ihrem Kindergarten !

Am 18.04.24 von 14.30-16.00 Uhr

An diesem Nachmittag lernen Sie für sich zu Sorgen!? [...Hier anmelden ☺!](#)

## Achtsamkeit für Eltern

Elternsein ist mit vielen Freuden und großen Herausforderungen verbunden. Der Alltag mit Kindern ist auch unter optimalen Bedingungen stressbelastet. Die normalen Veränderungen und zusätzliche Schwierigkeiten können die Ressourcen der Eltern so erschöpfen, dass auch die besten Absichten nicht mehr weiterhelfen. Es ist normal, dass Eltern immer wieder an ihre Grenzen kommen - denn auch sie sind nur Menschen. Genau hier möchten wir Sie unterstützen! «Mindful Parenting» (Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern) ist ausgerichtet auf das Elternsein. Achtsamkeitsübungen führen zu einer bewussten Begegnung mit Ihrer Elternrolle. Sie lernen, sich und ihre Reaktionen besser zu verstehen und mitfühlender damit umzugehen. Neben kurzen Inputs zu psychologischen und neurobiologischen Hintergründen, stehen Meditationen, Achtsamkeits-übungen, das Üben zu Hause und der Austausch in der Gruppe im Zentrum des Kurses. Alles, was Eltern in diesem Kurs für sich tun, tun sie auch für ihre Kinder!

- sich besser wahrzunehmen und mehr Selbstfürsorge zu entwickeln
- freundlich mit schwierigen Gefühlen und Gedanken umzugehen
- automatische Muster zu erkennen und einen hilfreichen Umgang damit zu finden
- in Konfliktsituationen mit Familienmitglieder gelassener zu bleiben
- Grenzen wahrzunehmen und sie bewusst zu setzen
- das Zusammensein mit der Familie mehr zu genießen

### Kursleitung:

Tanja Hesse arbeitet bei der Ehe, -Familien- und Lebensberatung der Diakonie Wesel. Sie ist Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Familientherapeutin, MBSR- (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) Trainerin, MBCL- (Stressregulation durch Mitgefühl) -Trainerin und Mind-Body-Medizin Therapeutin (Stressregulation durch Selbstfürsorge).

