



Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern - Gruppe 2019 (Nach dem Prinzip „Mindful Parenting“)

Für Eltern, die sich häufig in Stress – und Überforderungssituationen im Familienalltag erleben.

Kinder großzuziehen ist für viele Eltern eine der kraftraubendsten und verantwortungsvollsten Aufgaben im Familienleben und gleichzeitig ist das Erleben verbunden mit Gefühlen von Liebe, Freude, Stolz und Erfüllung.

Die Übungsgruppe zielt darauf ab, den Umgang mit dem alltäglichen Stress zu erleichtern und mit mehr Gelassenheit und Ruhe auf die Herausforderungen mit den Kindern zu reagieren. Eltern lernen sich selbst und ihrem Kind mit mehr Akzeptanz, Klarheit und Annahme zu begegnen. Gemeinsam mit anderen Eltern werden Sie den Umgang mit Stress lernen, in Achtsamkeitsübungen und Meditationen angeleitet werden und sich mit anderen Eltern austauschen können.

Zeit: Dienstag von 18:00 - 20:30 Uhr (Bitte planen Sie Zeit für die Parkplatzsuche ein)

Datum: jeweils dienstags, 5.11., 12.11., 19.11., 26.11., 3.12., 10.12. 2019. **Die Abende bauen aufeinander auf. Es ist wichtig alle Abende zu besuchen. Ein Einstieg ist nur ab dem 1. Abend möglich.**

Ort: Psychologische Familien- und Erziehungsberatung, Marktplatz 1, 69469 Weinheim, Tel.: 06201 – 143 62
E-Mail: info@feb-weinheim.de

Das Angebot ist kostenfrei. Anmeldeschluss: 25.10.19 (Teilnehmerzahl begrenzt, Vergabe nach Anmeldeeingang)

Gruppenleitung: Ulrike Adam, Diplom-Psychologin

Anmeldung Achtsamkeit und Selbstfürsorge – Elterngruppe 2019

Hiermit melde(n) ich / wir

Vorname und Nachname

Adresse und Tel.-Nr.!

Name und Alter des/der Kindes/er

mich / uns für das Gruppenangebot "Achtsamkeit u. Selbstfürsorge Elterngruppe 2019" verbindlich an.

Ort, Datum

Unterschrift
