

Mindful Parenting

Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern

Neben den schönen Aspekten haben Eltern immer wieder grosse Herausforderungen und Belastungen zu bewältigen.

Der Kurs „**Mindful Parenting**“ möchte Eltern in Ihrer Elternrolle und in der Eltern-Kind-Beziehung unterstützen. Die Grundlage des Kurses ist die Vermittlung einer achtsamen Haltung sich selbst und der Familie gegenüber.



Der Kurs wurde von den Psychologinnen Prof. Susan Bögels & Kathleen Restifo entwickelt und basiert auf dem bekannten MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) sowie auf MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy).

Der Kurs richtet sich an Eltern und alle Bezugspersonen von Kindern, die mehr Achtsamkeit in den Familienalltag bringen wollen, die offen für positive Veränderungen sind und an alle:

- die in akuten familiären Stressphasen sind.
- die im Umgang mit Kindern an Ihre Grenzen gestossen sind.
- die ihren Kommunikations- und Erziehungsstil innerhalb der Familie verbessern möchten.
- die weniger Kraft und Zeit für Ihre Kinder zur Verfügung haben, wie sie gerne hätten.
- die in schwierigen Familien Konstellationen leben oder Kinder mit seelischen Gesundheitsproblemen haben.

Wirkung des Kurses

„**Mindful Parenting**“ kann Eltern helfen,

- mit mehr Empathie und Mitgefühl für sich selbst und die Kinder zu sorgen.
- mehr Achtsamkeit im Alltag und im Umgang mit Kindern zu entwickeln.
- sich selbst und den Kindern mit mehr Akzeptanz zu begegnen.
- eine stärkere Bindung zu ihrem Kind zu entwickeln.
- Konflikte mit ihrem Kind konstruktiv zu lösen und schwierige Gefühle besser zu tolerieren.
- Muster aus der eigenen Kindheit wiederzuerkennen, wenn sie in der gegenwärtigen Beziehung zum Kind auftauchen.
- die schönen und die schwierigen Seiten des Elternseins voll und ganz zu erleben.
- die Verhaltens- und emotionalen Probleme von Eltern und Kindern zu reduzieren.
- die elterliche Stressbelastung und Reaktivität in Stresssituationen zu reduzieren und mehr Gelassenheit zu fördern.

„Eine Familie zu sein bedeutet auch, dass es Schatten und Sonne im Zusammenleben gibt und dass es zu trennenden Situationen kommen kann.

Wichtig ist, dass bei diesen kleinen und grösseren Beziehungsbrüchen, sich der gemeinsame Lebensweg wieder annähern und vereinen kann, darin möchte Mindful Parenting unterstützen.“



Kursinhalte

Folgende Schwerpunkte werden im Kurs behandelt:

- Bewusster und stressvermindernder Umgang mit schwierigen Gefühlen und Gedanken
- Mit sich selbst, dem Körper und den eigenen Bedürfnissen in Verbindung zu sein
- Entwicklung von Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge
- Wahrnehmung und bewusster Umgang mit Erfahrungen und Mustern aus der eigenen Kindheit
- Konstruktiver und bewusster Umgang mit Konflikten, sowie das reparieren von Brüchen in der Eltern-Kind-Beziehung
- Liebe und Grenzen in der Erziehung
- Vertiefung der Familien-Beziehungen

In diesem geschützten Rahmen von Elternsein mit all seinen Facetten und Aspekten, steht die eigene Erfahrung im Vordergrund. Die Kursinhalte werden durch kleine theoretische Inputs (psychologische- und neurobiologische Hintergründe), durch Übungen der Achtsamkeit, Selbsterfahrung, Meditation, und durch den Austausch in der Gruppe/Kleingruppe vermittelt.

Kursumfang, Termine und Kosten

Der Kurs „**Mindful Parenting**“ beinhaltet:

- ein kostenloses, unverbindliches, persönliches Vorgespräch, 8 Termine à 2:45 Stunden, 1 Follow up Termin und 1 individueller Intensivtag zu Hause in Eigenverantwortung.
- tägliches Üben zu Hause (mind. 30 Minuten), um die Kursinhalte in den Alltag zu integrieren.

Kurs 1

Vorgespräche nach individueller Absprache

Dienstags 18.2.20, 10.3., 17.3., 24.3., 31.3., 7.4., 28.4., 5.5.20 Follow up Termin am 7.7.2020

Jeweils von 8.30 – 11.15 Uhr

CHF 750,00 inkl. Kursunterlagen

Kurs 2

Freitags 23.10.20, 30.10., 6.11., 13.11., 20.11., 27.11., 4.12., 11.12.20 Follow up Termin am 6.03.2021

Jeweils von 19.00 – 21.45 Uhr

CHF 750,00 inkl. Kursunterlagen

Kursleiterin Christine Grieger-Wehrli

Mutter von 3 Kindern

Lehrerin für MP (Mindful Parenting), MBSR und MBCT

Trainerin, Coach, Mediatorin für Achtsame Kommunikation (Gewaltfreie Kommunikation n. M. Rosenberg)

Meditationslehrerin (Linie: Wolke des Nichtwissens), seit 1986 Meditation, Zen, Kontemplation

Heilpraktikerin und Atemtherapeutin mit EMR Anerkennung

Seit 1987 therapeutische Beratung und Begleitung in eigener Praxis

**Für mehr Informationen kontaktieren Sie mich bitte telefonisch unter 052 301 54 59,
E-Mail an mail@praxis-cgw.ch oder besuchen Sie meine Homepage www.praxis-cgw.ch**

Kursort und Kontakt

Praxis Christine Grieger-Wehrli

Oberdorf 21

CH-8460 Marthalen

Tel: 052 301 54 59

www.praxis-cgw.ch

mail@praxis-cgw.ch

