

# 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 21.05.21, 28.05., 04.06., 11.06., 18.06., 25.06., 02.07., 09.07.21 Follow up Termin am 17.09.2021

Jeweils von 8.30 – 11.15 Uhr

CHF 750,00 inkl. Kursunterlagen

### Kurs 2

Freitags 21.05.21, 28.05., 04.06., 11.06., 18.06., 25.06., 02.07., 09.07.21 Follow up Termin am 17.09.2021

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](mailto:mail@praxis-cgw.ch) oder besuchen Sie meine Homepage [www.praxis-cgw.ch](http://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](http://www.praxis-cgw.ch)

[mail@praxis-cgw.ch](mailto:mail@praxis-cgw.ch)

