

## Elternsein in Achtsamkeit

Stressbewältigung und Selbstfürsorge für Eltern von Kindern mit Herausforderungen



„Wenn wir gut für unsere Kinder sorgen wollen, müssen wir gut für uns selber sorgen.“

Thich Nhat Hanh

Das Kursangebot ist eine Einladung für Eltern zum Innehalten, einen Schritt zurückzutreten und neue Energie zu sammeln für die Herausforderungen des Familienalltags. Es befähigt dazu, eigene Stressauslöser zu erkennen, zu verstehen und zu verändern. Achtsamkeitsübungen und Meditationen verhelfen zu mehr Gelassenheit und stärken das elterliche Selbstvertrauen. Es wird Handwerkszeug vermittelt, was mit in den Familienalltag genommen werden und diesen erleichtern kann.

### NEUE KURSTERMINE:

**vormittags** ab MI 25.9.24 von 10 bis 11.40 Uhr jeweils **online (8 Termine)**

**Kursleitung:** Byrte Mayland (Dipl.Pädagogin, Systemische Beraterin)

**Kosten:** Die Finanzierung erfolgt über das Landesprogramm STÄRKE. Für Selbstzahler 250 €.

**Anmeldung:** 0179 1469941 oder [info@weitblick-coaching.net](mailto:info@weitblick-coaching.net) (Byrte Mayland)

Finanziert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

### Weitere Informationen:

<https://mindfulcompassionateparenting.org/de/home/>

<https://www.weitblick-coaching.net/>