

„Weniger Stress im Elternsein – Mindful Compassionate Parenting (MCP)“

Ein Kurs für Eltern zur Stressbewältigung und achtsamen Selbstfürsorge



Foto: „Nordlicht in Kiruna im Dezember 2022“ A.Roth

Das Kursangebot ist eine Einladung zum Innehalten, einen Schritt zurückzutreten und neue Energie zu sammeln für die Herausforderungen des Elternseins. Es befähigt Dich dazu, eigene Reaktionsmuster und Stressreaktionen zu erkennen, zu verstehen und zu verändern. Achtsamkeitsübungen verhelfen Dir zu mehr Gelassenheit und stärken Dein elterliches Selbstvertrauen. Es wird Handwerkszeug vermittelt, was mit in den Familienalltag genommen werden und diesen erleichtern kann.

NEUE KURSTERMINE: Beginn MI 25.1.2023 von 19.30 bis 21 Uhr online (10 Termine), danach immer DO 2.2./9.2./16.2./23.2./2.3./9.3./16.3./23.3./30.3.2023 gleiche Uhrzeit online

Kursleitung: Susanne Schechinger (Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Familientherapeutin (DGSF) in Würzburg), Byrte Mayland (Dipl.Pädagogin, Systemische Beraterin, Coach (GSB) in Karlsruhe)

Kosten: 250,- Euro¹

Anmeldung: 0179 1469941 oder info@weitblick-coaching.net (Byrte Mayland), 01520 7433357 oder systemisch@psychotherapie-hoechberg.de (Susanne Schechinger)

Weitere Informationen: <https://mindfulcompassionateparenting.org/de/home/>
<https://www.weitblick-coaching.net/>, <https://psychotherapie-hoechberg.de/angebot/systemische-therapie>

¹ Wenn Sie als Paar teilnehmen möchten, sprechen Sie uns gerne an, hierfür gibt es gesonderte Konditionen. Auch möchten wir aufgrund der Kosten niemanden ausschließen. Falls dies ein Thema für Sie ist, sprechen Sie uns bitte ebenfalls an. Das Kursformat ist zertifiziert als Präventionskurs und kann von einigen Krankenkassen bezuschusst werden.