

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

Ein Kurs für Eltern zur Stressbewältigung und achtsamen Selbstfürsorge



Foto: Niklas Hamann (unsplash.com)

Das Sommer-Kursangebot ist eine Einladung zum Innehalten und um 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.

**KURSTERMINE:** 1.Block – 5 Termine ab Do, 20.6.24 von 17.00 bis 18:30 Uhr  
(20.6./27.6./04.7./11.7./18.7.)

2.Block - 4 Termine, nach den Schul-Sommerferien, ab Do, 19.09.24 von 17.00 bis 18:30 Uhr  
(19.9./10.10./17.10.) und ein Doppeltermin am Sa, 28.9., 10 bis 13Uhr

**Kursort:** St. Matthäus-Saal der Evangelischen Gemeinde Höchberg

**Kursleitung:** Susanne Schechinger, Dipl. Soz.päd. und Systemische Therapeutin (DGSF)

**Kosten:** 125,- Euro (einmalig)

**Anmeldung:** 01520 7433357 oder [systemisch@psychotherapie-hoechberg.de](mailto:systemisch@psychotherapie-hoechberg.de)

Die Teilnehmerzahl ist auf zehn TeilnehmerInnen begrenzt.

**Weitere Informationen:** <https://mindfulcompassionateparenting.org/de/home/> , <https://psychotherapie-hoechberg.de/angebot/systemische-therapie>