

## Mindful Parenting

Achtsamkeit, Stress-  
bewältigung und  
Selbstfürsorge für Eltern.



## MINDFUL PARENTING

Mindful Parenting wurde von den Psychologinnen Prof. Susan Bögels und Kathleen Restifo an der Universität Amsterdam entwickelt.

Die Grundlage des Kurses bildet die intensive und systematische Schulung der Achtsamkeit mit folgenden

Schwerpunkten:

### Stressbewältigung

Wie gehe ich mit Stress um?

### Selbstfürsorge

Was brauche ich? Was tut mir gut?

### Elternschaft

Wie gehe ich mit Liebe/Grenzen sowie mit Konflikten um?

### Elternschemata

Wie prägt meine eigene Kindheit meine Elternrolle?

### Kinderentwicklung

Was muss ich beachten?

### Familienleben

Wie vertiefe ich die Familienbeziehungen?

## ACHTSAMKEIT

Durch Innehalten, Meditationen sowie dem Üben von neuen Verhaltensweisen lernen Sie, auch schwierigen Situationen mit mehr Gelassenheit, Akzeptanz und Klarheit zu begegnen. Damit können diese bewusst und konstruktiv gestaltet werden.

- Was fühle und denke ich?
- Was brauche ich?
- Welche Handlungsmöglichkeiten habe ich?
- Was verändert sich?

## FÜR WEN IST DER KURS?

Der Kurs kann unabhängig von Alter, Beruf, Bildung und Weltanschauung besucht werden.

Er richtet sich an Eltern, einzeln oder als Paar sowie Grosseltern.

### Information und Anmeldung

Detaillierte Informationen sowie die aktuellen Kursdaten finden Sie auf der Website [www.hiersein.ch](http://www.hiersein.ch)

## ÜBER MICH

**Die Achtsamkeitsschulung begleitet mich seit über 30 Jahren!**

Seit 1992 praktiziere ich Achtsamkeit und bilde mich regelmässig in den Bereichen Achtsamkeit und Pädagogik weiter.

### Walter Weibel

079 213 28 59 | [www.hiersein.ch](http://www.hiersein.ch)  
[w.weibel@stiftung-friedau.ch](mailto:w.weibel@stiftung-friedau.ch)



Nicht das Perfekte, sondern das Unperfekte in uns benötigt unsere Freundlichkeit und liebevolle Zuwendung.

Oscar Wilde