

ACHTSAMKEIT FÜR ELTERN

MCP-mindful compassionate parenting

Das Trainingsprogramm für mehr
Gelassenheit und Selbstfürsorge

Meditationen | Reflexion

- ☉ Warum reagieren wir eigentlich so, wie wir es nicht wollen?
- ☉ Beobachtungs- und Reflexionsübungen für den Alltag: Wahrnehmen von Triggern, Optimierungsfallen vermeiden, Grenzen spüren
- ☉ Formale Meditationen und Achtsamkeitsübungen

Input | Austausch

- ☉ Erkenntnisse aus Neurowissenschaften, Evolution und Psychologie | Wissenswertes über unser Gehirn und unsere Emotionen
- ☉ Geteilte Menschlichkeit: offener, authentischer Austausch mit anderen Eltern in einem geschützten Raum. Wir erkennen, dass es anderen genauso geht.

Wobei dich der Kurs unterstützt

- ☉ Entwicklung und Stärkung von Selbstfürsorge, Selbstakzeptanz, Selbstmitgefühl
- ☉ Verbesserung der Selbstregulation im Umgang mit schwierigen Gefühlen
- ☉ Präsenz und Bindung im Familienleben

MINDFUL
compassionate
PARENTING



TERMINE

6.3. - 22.5. 2024

10 x Mittwoch

19:00 - 21:00

€ 420,-

Frühbucher:

€390,-



www.brita-guth.at



BRITA GUTH - BODMANN

KLINISCHE- UND
GESUNDHEITSPSYCHOLOGIN
PIKLER-PÄDAGOGIN