



hiersein.ch  
ACHTSAMKEIT IN DER FAMILIE

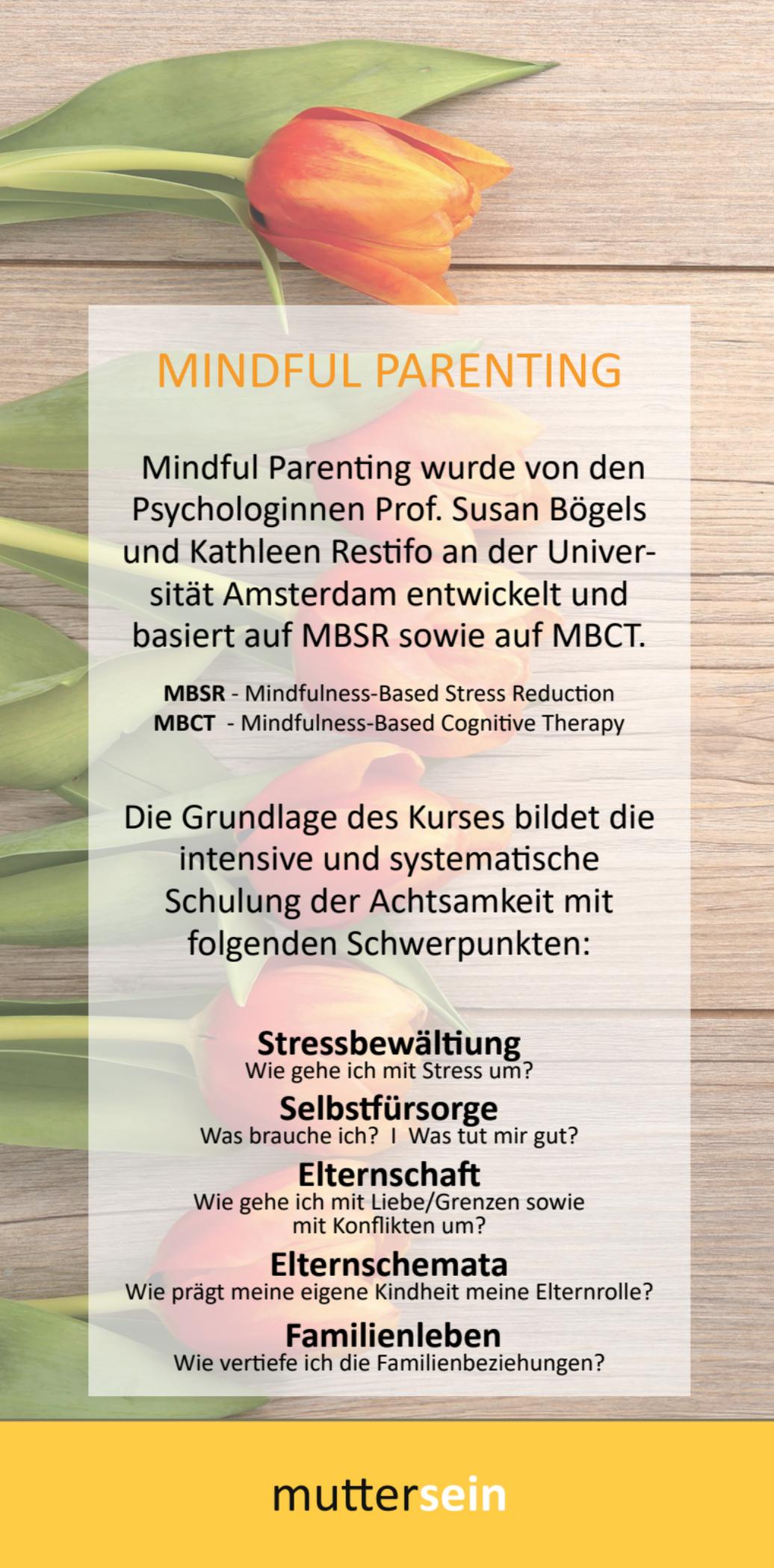
## MINDFUL PARENTING

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



ACHTSAMKEIT,  
STRESSBEWÄLTIGUNG &  
SELBSTFÜRSORGE FÜR ELTERN

hiersein



## MINDFUL PARENTING

Mindful Parenting wurde von den Psychologinnen Prof. Susan Bögels und Kathleen Restifo an der Universität Amsterdam entwickelt und basiert auf MBSR sowie auf MBCT.

**MBSR** - Mindfulness-Based Stress Reduction

**MBCT** - Mindfulness-Based Cognitive Therapy

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?

### **Familienleben**

Wie vertiefe ich die Familienbeziehungen?

# ACHTSAMKEIT

Durch Innehalten und Meditation lernen Sie, auch schwierigen Erfahrungen mit mehr Gelassenheit, Akzeptanz und Klarheit zu begegnen und bewusst im gegenwärtigen Moment zu leben.

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



 hiersein.ch  
ACHTSAMKEIT IN DER FAMILIE

verbundensein

## 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**



**Walter Weibel**

031 951 08 85 | [www.hiersein.ch](http://www.hiersein.ch)  
[walter.weibel@hiersein.ch](mailto:walter.weibel@hiersein.ch)

## ANGEBOT

### **Mindful Parenting - Eltern-Kurse**

10 Treffen inkl. Unterlagen  
(1 Vorgespräch | 8 Kursabende | 1 follow-up Abend)

Ein wichtiger Teil der Kurse bilden praktische Übungen, die in den Alltag integriert werden.

### **Mindful Parenting - Coaching**

Individuelles Achtsamkeitstraining

Im Einzel- oder Paarcoaching werden die Inhalte des Eltern-Kurses flexibel und ganz nach den individuellen persönlichen Bedürfnissen vermittelt.



### **Sozialpädagogische Familienbegleitung**

Pädagogische Begleitung in der Familie mit Einbezug der Achtsamkeitsschulung.



## ÜBER MICH

**Die Achtsamkeitsschulung begleitet mich seit über 25 Jahren!**

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

### **Mein Werdegang:**

**Sozialpädagogische Familienbegleitung 2019**

**Mindful Parenting-Lehrer 2015**

**MBCL-Lehrer 2015**

**MBSR-Lehrer 2011**

**Sozialpädagogin HF 2003**

**Vater eines erwachsenen Sohnes**

**Lokomotivführer**

**Geboren 1967**

Mitglied

MBSR-Verband Schweiz



**Walter Weibel**

031 951 08 85 | [www.hiersein.ch](http://www.hiersein.ch)

[walter.weibel@hiersein.ch](mailto:walter.weibel@hiersein.ch)

**achtsamsein**