

MINDFUL PARENTING

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



ACHTSAMKEIT,
STRESSBEWÄLTIGUNG &
SELBSTFÜRSORGE FÜR ELTERN



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
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

walter.weibel@hiersein.ch

achtsamsein