



Kontakt

PFAD FÜR KINDER
Ortsverband Konstanz e.V.

Xenia Krebs
Telefon: 07731 / 9018389
E-Mail: xenia.krebs@pfad-kn.de
www.pfad-kn.de

Veranstaltungsadresse

Haus trampel_PFAD
Hohentwiel 6
78224 Singen am Htwl.

Abendseminare
Ab Mi., 06.04.2022

Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern

mit
Ulrike Neumann

Gefördert von



 **PFAD FÜR KINDER**
Ortsverband Konstanz e.V.

Anmeldung

Bitte senden Sie die ausgefüllte
Anmeldung (Rückseite) per Post oder per
E-Mail an unsere Vereinsadresse:

PFAD FÜR KINDER
Ortsverband Konstanz e.V.
Hohentwiel 6
78224 Singen

xenia.krebs@pfad-kn.de



Anmeldung

Seminar/Kurs:

Datum der Veranstaltung:

Vorname:

Nachname:

Straße:

PLZ, Ort:

Telefon:

Mail:

Anzahl Teilnehmer:

Erwachsene: Kinder: Alter der Kinder:

Kinderbetreuung auf Anfrage
(Kinderbetreuung erfolgt über unseren Verein und ist kostenfrei)

Kursbeschreibung

Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern- Eine Übungsgruppe

Die Übungsgruppe ist ein erprobtes, sieben- wöchiges Achtsamkeits-/Meditationstraining für Eltern von Susan Bögl (Prof. Amsterdam). Es zielt darauf ab, den Umgang mit alltäglichem Stress zu erleichtern, Freuden zu genießen und Herausforderungen anzunehmen und zu gestalten.

Für Eltern, Pflegeeltern, Großeltern und Tageseltern, die

- Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge mehr für sich kultivieren wollen
- Lust haben das lebendige Miteinander in der Familie mehr in den Blick zu nehmen
- Alltägliche Stresssituationen mit mehr Gelassenheit bewältigen möchten
- Gemeinsam mit anderen Eltern meditieren und sich austauschen möchten

Programm

„Als (Pflege-)Eltern brauchst du einen Raum, in dem du realisierst, dass es nicht um Perfektion und Optimierung geht, sondern darum, dich einzulassen auf ein lebendiges Miteinander.“

Immer mittwochs: 06.04., 13.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 25.05.2022 von 19:00- 21:00 Uhr

Referentin

Ulrike Neumann

Diplom Sozialpädagogin, Erziehungsberaterin, Hypnotherapeutin MEG, Supervisorin IMS, Mediatorin BAFM

Gebühren

Der Kurs wird gefördert von **STÄRKE**, daher fallen keine Kursgebühren an.