



Achtsamkeit mit Kindern leben

Erster Teil: Wir Eltern und der Umgang mit Emotionen

Im Alltag sind oft Multitasking und Organisation unter Arbeits- und Zeitdruck gefragt. Wie wir damit umgehen und was das für Auswirkung auf uns und unsere Kinder hat, hat nicht nur mit Können und Ressourcen zu tun. Auch hirnpfysiologische Vorgänge und erlernte Muster prägen unsere Reaktionen. Achtsamkeitsbasierte Ansätze für den Umgang mit den täglichen Herausforderungen sind Inhalt des Vortrags.

Themen Vortrag:

- Einführung in die Achtsamkeit: was ist das, woher kommt es und was kann es für unseren Alltag bewirken?
- Emotionen und deren Auswirkung und Bedeutung in unserem Alltag
- Ziel und Methoden von Achtsamkeitsbasierten Methoden kennenlernen
- wie kleine Inseln und kurzes Innehalten im Alltag bereits zu einer entspannten Familienatmosphäre beitragen können

Zweiter Teil: Was Kinder brauchen

Neben einer kurzen Wiederholung und Vertiefung des Inhalts des ersten Abends werden die Kinder und Ihre Bedürfnisse im Zentrum der Abendfortbildung stehen. Der Blick auf die Kinder und ihre Emotionen, Stärken und Schwächen hat großen Einfluss auf die Art und Weise, wie ein Kind sich selbst einschätzt. Was brauchen Kinder, um sich gut zu entwickeln und um später ein selbstbestimmtes und bewusstes Leben führen zu können?

Themen Vortrag:

- Wie kann unser Blickwinkel die Entwicklung von Kindern beeinflussen?
- Grundbedürfnisse von Kindern für inneres Wachstum kennenlernen
- Wie kann ich mein Kind unterstützen selbstwirksam und von innen motiviert zu sein?
- Wie wir auch schwierigen Situationen besser mit Kindern in Kontakt bleiben und unserer Verbundenheit Ausdruck geben können.

Das Anerkennen von Bedürfnissen der heranwachsenden Menschen und von uns selbst hilft uns, in schwierigen Situationen mehr auf alle Beteiligten einzugehen und freundlicher, kreativer und entspannter in die Problemlösung zu gehen.

Leitung	Rita Roos Mühlemann Physiotherapeutin FH Mutter Kursleiterin Elternkompasskurse „mit Kinder wachsen“
Datum	11. und 18. März 2021
Zeit	19.30 –ca. 21.30 Uhr
Ort	Singsaal Schulhaus Spitz Horw
Kosten	20.- Fr. beide Abende
Anmeldeschluss	4. März 2021
Anmeldung	per E-Mail: esh@gmx.ch