

Achtsames Elternsein „Mindful Parenting“®

Beratungsstelle für Eltern,
Kinder, Jugendliche und Familien




Malwina

Zukunftsorientierte
Soziale Arbeit aus
Dresden-Neustadt

Aktive Selbstfürsorge und die Kultivierung von Achtsamkeit können Stress reduzieren.

Achtsames Elternsein „Mindful Parenting“®

ist ein wissenschaftlich fundierter Kurs zur systematischen Achtsamkeitsschulung für Mütter und Väter. Mit speziell für Eltern entwickelten praktischen Übungen und Meditationen können Eltern lernen, ihre Stressreaktionen besser zu verstehen, eigene Grenzen wahrzunehmen und besser für sich zu sorgen.

Dadurch können elterliche Kompetenzen gestärkt und die Voraussetzungen für einen gelasseneren Familienalltag geschaffen werden.

Elternkurs

- einmal jährlich nach den Herbstferien
- acht Kurseinheiten á 2,5 h (wöchentlich)
- Follow-Up-Kursabend nach zwei Monaten
- individuelles Vorgespräch
- max. 8 Teilnehmer*innen
- Kursmaterial
- Die Teilnahme ist kostenfrei.

Kursleitung

P. Richter, *Diplom-Pädagogin*

H. Förster, *Diplom-Psychologe*

Kursbeginn: <http://www.malwina-dresden.de/de/veranstaltungen.html>

Beratungsstelle für Eltern, Kinder, Jugendliche und Familien
Königsbrücker Str. 37
01099 Dresden

Telefon: 0351/2152190
E-Mail: beratungsstelle@malwina-dresden.de
Homepage: www.malwina-dresden.de/ebs

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Homepage.