



## MINDFUL PARENTING<sup>1</sup>

### Achtsamkeit, Stressbewältigung und Selbstfürsorge für Eltern

**MINDFUL PARENTING** („Achtsames Elternsein“) ermöglicht eine andere Haltung den täglichen Anforderungen, sich selbst und der Familie gegenüber und schafft damit die Voraussetzung für ein gelasseneres, glücklicheres Miteinander im Familienalltag.

In diesem **Achtsamkeitskurs für Mütter und Väter** sollen gezielt die Selbstfürsorge und ein achtsamerer Umgang mit den Herausforderungen des Erziehungsalltages eingeübt werden, um die elterlichen Kompetenzen zu stärken.

Der Kurs ist kostenfrei und besteht aus:

- Einem individuellen Informationsgespräch vorab
- Acht Kursabenden (wöchentlich)
- Übungen für den Familienalltag (täglich)
- Einem Follow-Up-Kursabend nach 2 Monaten
- Max. 10 Teilnehmern

**Bei Interesse vereinbaren Sie bitte einen Termin für ein individuelles Vorgespräch.**

Veranstaltungsort:

Beratungsstelle für Eltern, Kinder, Jugendliche  
und Familien des MALWINA e. V.  
Königsbrücker Str. 37  
01099 Dresden

Telefon: 0351-2152190

E-Mail: [beratungsstelle@malwina-dresden.de](mailto:beratungsstelle@malwina-dresden.de)

<sup>1</sup> nach Bögels, S. & Restifo, K. „Mindful Parenting“ (2015)