

Achtsam mit Kindern leben

Seminar für Erwachsene



Nun im Internet – per Zoom

Worum geht es?

Wir üben mit Alltagssituationen wie wir durch Achtsamkeit für uns selbst als Erwachsene zu mehr Frieden und Offenheit für die Beziehung zu unseren Kindern entwickeln können. Dadurch können wir auch in schwierigen Situationen leichter verstehen, warum sich die Mädchen und Jungen so herausfordernd und vielleicht unverständlich verhalten. Wir üben, Verbindung im Moment herzustellen und erfahren, wie dadurch mehr Frieden, Freundlichkeit und Spiel in Beziehungen zwischen den Generationen einziehen kann. Das ist mir wichtig!

Wie läuft das ab?

Statt in einer Villa im Grünen treffen wir uns 2 x 2,5 Stunden am Wochenende per Zoom.

Sonnabend, den 6. Juni 2020 von 10 bis 12.30 Uhr

Wir starten mit einer Mediation, lernen einander kennen und teilen unsere Anliegen. Anschließend folgt ein kurzer Input zum Thema Achtsamkeit und Elternschaft. Vor allem gibt es Zeit, miteinander als Eltern zu üben und neue Erfahrungen zu sammeln.

Vorab verschickte ich dazu als Unterstützung einen Text und Übungsblätter als Arbeitsmaterial. Zwei Mediationen können begleitend gehört werden.

Sonntag, den 7. Juni 2020 von 10 bis 12.30 Uhr

Wir starten erneut mit einer Mediation und teilen unsere Erfahrungen vom Vortrag. Vor allem schauen wir auf die Kinder: Womit fordern sie uns heraus? Was ist ihnen wichtig? Auch dazu gibt es einen kurzen Input und Übungen. Die Eltern helfen sich gegenseitig, den Handlungsgrund ihrer Kinder zu verstehen. Sonntagmittag schließen wir mit einer gemeinsamen Runde des Feierns und Bedauerns.

Zusätzlich zum Seminar biete ich ein ermäßigtes Coaching für Eltern an.

Wer?

Barbara Leitner, Tochter, Mutter, Großmutter, Elternschultrainerin, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC) mit Achtsamkeitspraxis in der Tradition von Thich Nhat Hanh.

Nachfragen und Anmeldung über leitnerbar@web.de. Dann übermittele ich Euch Materialien zum Thema und den Zoom-Zugangscodes für die beiden Seminartage.

Seminarbeitrag zwischen 60 und 120 € (es geht um die Freude beim Geben und daran zu denken, dass ich von dem Betrag meinen Lebensunterhalt bestreite).

Ich freue mich über das Interesse und auf das gemeinsame Lernen

Barbara Leitner
