

Achtsam mit Kindern leben

Tagesseminar für Erwachsene

in der

„Quelle des Mitgefühls“

Heidenheimer Str. 27

13467 Berlin

Donnerstag, den 30. Mai 2019

von 10 – 15 Uhr



Eine Einladung, sich selbst in der Begegnung mit Kindern zu spüren und die Bedürfnisse dahinter zu entdecken.

Ein Raum für Austausch, Atemübungen und Meditationen.

Eltern (und andere Begleiter*innen) wollen immer das Beste für (ihre) Kinder.

Gelingt es uns jedoch, sie in jedem Augenblick zu sehen, wie sie sind und ihnen zu geben, was sie wirklich brauchen? Oder verzerren Ängste, Erwartungen und eigene Erfahrungen aus der Vergangenheit den Blick auf den Moment?

Achtsamkeit und gute Selbstfürsorge für sich als Erwachsene helfen Eltern, Großeltern und anderen Begleiter*innen sich selbst gut wahrzunehmen, in schwierigen Situationen aus alten Mustern auszusteigen und für eine liebevolle Verbindung zu sich selbst und dem Kind zu sorgen.

An diesem Tag üben wir an Alltagssituationen wie durch Achtsamkeit für uns selbst und den Moment mehr Frieden, Freundlichkeit und Spiel in Beziehungen zwischen den Generationen einziehen kann. Es gibt Raum für Übungen in kleinen Gruppen, Mediation und für Verbindung mit dem Lebendigen in uns und unserem Gegenüber.

Barbara Leitner ist Mutter von zwei erwachsenen Kindern und unterdessen Großmutter von zwei Enkelkindern.

Sie ist Journalistin von Beruf und als Prozessbegleiterin und Coach tätig (mit dem Schwerpunkt: Leben und Arbeiten mit Kindern), CNVC-zertifizierte Trainerin der Gewaltfreien Kommunikation und Praktizierende in der „Quelle des Mitgefühls“.

Kosten: nach Selbsteinschätzung

Info und Anmeldung: T. 030 / 4492225 –

leitnerbar@web.de - www.barbaraleitner.de