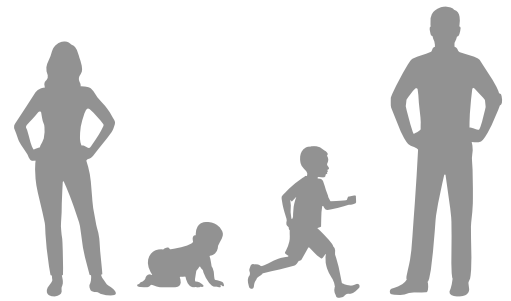


# MINDFUL *compassionate* PARENTING



## Achtsamkeit und Selbstmitgefühl für Eltern

Das Elterndasein ist etwas Wunderschönes! ...und manchmal kann es uns auch ziemlich an unsere Grenzen bringen. In diesen Situationen reagieren wir häufig nicht so, wie wir es uns wünschen würden. Sich selbst trotzdem genauso mitfühlend zu begegnen, wie wir es mit einer guten Freundin oder einem guten Freund tun würden, ist eine innere Haltung, die wir gezielt trainieren können. Ein erhöhtes Selbstmitgefühl wird in wissenschaftlichen Studien mit einer gesteigerten Beziehungsqualität sowie einer besseren körperlichen und psychischen Gesundheit in Verbindung gebracht.

**Mindful Compassionate Parenting** ist ein zertifiziertes Achtsamkeits- und Selbstmitgefühls-training speziell für Eltern mit dem Ziel, die positiven Ressourcen für den Familienalltag zu stärken und Herausforderungen besser bewältigen zu können. Gleichzeitig lernen wir, mit mehr Achtsamkeit und Mitgefühl für uns selbst zu sorgen.

Neben kurzen theoretischen Inputs zu psychologischen und neurobiologischen Hintergründen stehen vor allem Meditationen, Selbsterfahrungs- und Achtsamkeitsübungen im Mittelpunkt des Kurses.

**Leitung:** Hannah Leicht, zertifizierte Achtsamkeitstrainerin (MBSR), Focusing- Coach und Mutter

**Ort:** FAZ Münchenstein, Äussere Lange Heid 15 (Gebäude 8b)

**Zeit:** 10 Abende, immer mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr (16.08.23, 23.08., 30.08., 06.09., 13.09., 20.09., 27.09., 18.10., 25.10., 01.11.)

**Start:** Mittwoch nach den Sommerferien

**Investition:** 350.- CHF (10% Reduktion für Mitglieder des FAZ Münchenstein)

**Anmeldung und Kontakt:** Hannah Leicht, 076-201 48 11

