

Angebot für Eltern:

Endlich Ruhe

Ruhe finden – Kraftvoll sein
im Umgang mit meinem Kind

Das Lebensgefühl vieler Menschen ist zurzeit von Erschöpfung geprägt. Es ist Anfang des Jahres und in zahlreichen Gesprächen ist zu hören „Ich bin ganz schön fertig“ „Ich bin durch“.

Ursachen für dieses Erschöpfungsphänomen gibt es genug: Krieg, Klima, Fachkräftemangel, Inflation, private Krisen...

Bei vielen Eltern macht sich mehr und mehr das Gefühl breit nicht zu genügen und überfordert zu sein. Eine ständige innere Unruhe: Ich müsste, könnte, sollte – ich schaffe es aber nicht.

Wir freuen uns gerade in diesen anspruchsvollen Zeiten das Angebot für Eltern „Ruhe finden – kraftvoll sein“ anbieten zu können. Denn: Als Eltern erfüllen Sie eine der schönsten, anstrengendsten, schwierigsten Aufgaben. Sie begleiten ihre Kinder durch wichtige Entwicklungsphasen in denen sich durch Begegnung und Auseinandersetzung Herz, Seele und Bewusstsein ausbilden.

Beim Zusammenleben in der Familie mit ihren Kindern tauchen Fragen auf, wie z.B.:

Wie gehe ich mit Zweifeln und Unsicherheiten um? Wie kann ich's schaffen liebevoll, fair und achtsam mit meinem Kind umzugehen in einem Alltag, in dem ich Termine einhalten, Erwartungen erfüllen, Ansprüchen genügen, unterschiedliche Bedürfnisse befriedigen möchte oder muss?

Dieser Kurs unterstützt Eltern, gelassen und klar im Umgang mit ihrem Kind zu sein.

Wir tauschen uns aus über die Herausforderung der Elternrolle und gehen ein auf Themen, die von den Teilnehmenden kommen. Übungen aus achtsamkeitsbasierten und körperorientierten Verfahren unterstützen die Integration neuer und alter Erkenntnisse im Alltag.

Unser Ziel ist es, dass Sie hilfreiche Anregungen mitnehmen können und im Eltern-Sein gestärkt werden.

Ganz gleich, wie beschwerlich das Gestern war, stets kannst du heute von neuem beginnen.

Dieses Angebot ist für Wieder- und Neueinsteigende geeignet.

Wochenende:

- Fr 10.11.2023 18 – 21 Uhr und Sa 11.11.2023 11 – 15 Uhr

Kursleitung:

Heidemarie Müller systemische Therapie und Supervision; Mitarbeiterin

der Familien-, Paar- und Lebensberatungsstelle
Kirsten van Well Diplomsporthpädagogin, Achtsamkeitsbasierte
Kommunikation, Gewaltprävention

Ort: Familien-, Paar- und Lebensberatungsstelle; Karl Hass Str. 11;
53859 Niederkassel

Anmeldung/Infos: Familien-, Paar- und Lebensberatungsstelle
Heidemarie Müller

Tel.: 02208-73774

Mail: ORGA-Familienberatung@niederkassel.de

Bitte in den Betreff: Endlich Ruhe November 2023

Wir benötigen bei Anmeldung folgende Daten:

Ihren Namen und Geburtsdatum, Anzahl und Geburtsdaten ihrer Kinder,
ihre Postadresse, Mail Adresse und Telefonnummer