

## „Weniger Stress im Elternsein“ –

Mindful Compassionate Parenting (MCP) Ein Kurs für Eltern zur Stressbewältigung und achtsamen Selbstfürsorge

Von der Neurowissenschaft zur konkreten Anwendung im Familienalltag

Liebe Eltern,

das Elternsein ist vielfältig und immer wieder eine Herausforderung.

Im Kurs erkunden wir wie Stress im Familienleben entsteht und wie mit Achtsamkeit und Selbstmitgefühl neue Wege der Stressbewältigung möglich werden und sich dadurch sicherere Bindungs- und Beziehungserfahrungen festigen und weiter entfalten können.

Mit Übungen und Meditationen schaffen wir Raum für Veränderung, Verständnis, Akzeptanz und Mitgefühl für dich selbst und dein/e Kind/er, gemeinsames Entwickeln wird möglich.

Der Erfahrungsaustausch in der Elterngruppe (min.4, max.6 Personen) schafft Verbindung und stärkt das Selbstvertrauen. Im Familienalltag kann wieder mehr Leichtigkeit und Freude entstehen. Der Kurs richtet sich an Eltern mit Kindern im Alter von 0-3 Jahren. Das Angebot ist kostenfrei.

Am Samstag, den 01.09.2025, startet ein 5- Wochenkurs von 10-12 Uhr in den Räumlichkeiten „DeKompetenzStuv Raum & Körper/DePilatesStuv“ des Mehrzweckgebäudes in der Rungholtstraße 6, 25746 Heide (gegenüber vom Sozialverband).

Es gibt auch ein Handout zur Begleitung!

Ich freue mich über Ihre Anmeldung bis zum 02.10. unter 0178/ 8592102 (auch weitere Infos, WhatsApp möglich), Indra Benz