

## Termine der Kurse 2019

### Kinder

Jeweils mittwochs von 16:00 – 17:00 Uhr in  
Raum 159

18.09.2019	16.10.2019
25.09.2019	30.10.2019
02.10.2019	06.11.2019
09.10.2019	13.11.2019

### Eltern

Jeweils dienstags von 17:30 – 19:30 Uhr in  
Raum 157

24.09.2019	22.10.2019
08.10.2019	05.11.2019

### Gemeinsamer Abschlusstermin

27.11.2019 17:30 – 19:00 Uhr

### Veranstaltungsort

Nachbarschaftshaus Wiesbaden  
Rathausstraße 10  
65203 Biebrich

Unser Angebot ist kostenlos!

Bei Fragen und Wunsch nach mehr Informationen zu den Kursen wenden Sie sich an:

#### *Ansprechpartner Kinderkurs:*

Hannah Wolf  
Psychologin (M.Sc.)

Vanessa Raczek  
Psychologin (M.Sc.)

Tel.: 0611 – 96 721 33

#### *Ansprechpartner Elternkurs:*

Johannes Schultheis  
Psychologie (M.Sc.)

Tel.: 0611 – 96 721 23

#### *Anmeldung*

Im Sekretariat bei Frau Lukas  
Tel.: 0611 – 96 721 26  
Mail.: [eb@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de](mailto:eb@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de)

**Anmeldeschluss 11. September 2019**

## Achtsam und entspannt durch den Alltag

Ein kombiniertes Kursangebot  
für Kinder & Eltern



Erziehungs- und Familienberatungsstelle des  
Nachbarschaftshauses Wiesbaden e.V.

nachbarschafts  
haus

## Entspannte Kinder?

Kinder sind in der heutigen Zeit hohen Anforderungen ausgesetzt. Termindruck durch lange Schulzeiten, Hausaufgaben ohne Ende, viele Hobbys und die Reizüberflutung durch diverse Medien fordern und überfordern sie sehr häufig.

Ihr Kind reagiert auf diese Anforderungen mit:

- Nervosität
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Schulangst und anderen Ängsten
- Bauchschmerzen oder
- anderen (psychosomatischen) Beschwerden?

In unserem Entspannungstraining lernt Ihr Kind abzuschalten, den Gedankenstrom zu unterbrechen und die Aufmerksamkeit nach innen, auf den eigenen Körper zu lenken.

Durch kindgerechte Übungen aus verschiedenen Entspannungsverfahren, verpackt in Geschichten und Phantasiereisen, entspannen sich Körper und Seele. Ihr Kind kann so gestärkt seinen Alltag in Familie, Schule und Freizeit erleben.

## Als Eltern achtsam durch den Alltag?

Diese umfangreichen Anforderungen des Alltags betreffen jedoch nicht nur Ihre Kinder, sondern auch Sie als Eltern. Daher bieten wir neben den Entspannungsgruppen für Ihr Kind ein begleitendes Elterstraining an, in welchem der Umgang mit dem eigenen Stresserleben im Mittelpunkt steht. Wir schauen gemeinsam auf stressauslösende Situationen des Miteinanders innerhalb der Familie und darauf, wie Sie auf achtsame Weise mit diesen Herausforderungen umgehen können.

In unserem Programm, das ein achtsames Bewusstsein im Miteinander mit Ihrer Familie fördern möchte, können Sie sich als Eltern über Ihre Verhaltensmuster, deren emotionale Kraft, sowie deren ungünstige Auswirkungen bewusstwerden. Sie lernen, wie Sie Abstand zu Ihren automatischen emotionalen Reaktionen gewinnen und sich nach und nach mehr von diesen Automatismen lösen können.

Durch Übungen, die ein achtsames Beobachten, Zuhören und Sprechen fördern, können Sie lernen mehr Wertschätzung für sich selbst und Ihr Gegenüber aufzubringen, was zudem eine sichere Bindung Ihrer Kinder zu Ihnen als Eltern stärkt.



## Wieso ein kombiniertes Angebot?

Unser kombiniertes Angebot bietet den Vorteil, dass sowohl Sie als Eltern als auch Ihre Kinder sich gemeinsam auf einen aufeinander abgestimmten Weg begeben werden, der Sie zu mehr Gelassenheit, Präsenz und Wertschätzung im Miteinander führen möchte. So können Sie gegenseitig von Ihren Fortschritten profitieren und sich von Ihren Erfolgen inspirieren lassen.

Unser Kursangebot richtet sich an Kinder (zwischen 8-10 Jahren) und Ihre Eltern. Es handelt sich um ein **kostenloses Angebot** des Nachbarschaftshauses.

## Grundriss der Kurse

### Kinderkurs

- Übungen zur Entspannung
- Ressourcen-Übungen
- Phantasiereisen
- Stärken des Körperbewusstseins

### Elternkurs

- Ankommen im Hier und Jetzt
- Verstehen von stressauslösenden Situationen im Familienalltag
- Bewusstmachung eigener Muster
- Wertungsfreies Beobachten und achtsamer Umgang mit mir Selbst und den Menschen in meiner Umgebung

Die Kurse werden von drei Fachkräften der Beratungsstelle durchgeführt und richten sich gleichermaßen an Väter und Mütter.

**Wir freuen uns über Ihre  
Anmeldung!**

Johannes Schultheis, Hannah Wolf  
& Vanessa Raczek