

# Achtsame Elternschaft

## Achtsamkeit im Familienalltag

Ein **Kursangebot** der Erziehungs- und Familienberatungsstelle im Nachbarschaftshaus Wiesbaden für **Wiesbadener Eltern**



Gerade in der heutigen schnelllebigen Zeit ist es enorm wichtig und gleichzeitig besonders herausfordernd, die eigenen Bedürfnisse und die unserer Kinder nicht aus dem Blick zu verlieren. Eine aktive Selbstfürsorge fördert dabei nicht nur unsere eigene körperliche und seelische Gesundheit, sondern auch die Fähigkeit zur angemessenen Fürsorge für unsere Kinder. Die Praxis von **Achtsamkeit im Familienalltag** kann uns - durch die Einnahme einer annehmenden und (vor)urteilsfreien Haltung unserem gegenwärtigen Erleben gegenüber - dabei unterstützen, die eigenen Bedürfnisse und die unserer Kinder im Blick zu behalten und bewusst auf Stressoren zu antworten anstatt automatisch darauf zu reagieren.

### Was Sie im Kurs erwartet:

- ❖ Theoretische und praktische Einführung in das Konzept der **Achtsamkeit** und der **Achtsamen Elternschaft** (in Anlehnung an das *Mindful Parenting*-Programm)
- ❖ Erforschen von typischen Stressauslösern und eigenen Reaktionsmustern
- ❖ Erforschen der Wechselwirkungen eigener Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen
- ❖ Achtsamkeitsübungen zur Förderung einer annehmenden und wohlwollenden Haltung uns selbst und unseren Liebsten gegenüber sowie zum Ausstieg aus ungünstigen automatischen Verhaltensmustern
- ❖ Praktische Impulse zur Förderung der eigenen Achtsamkeit und damit von mehr Achtsamkeit im familiären Miteinander

**Wer kann teilnehmen?** Eltern (einzeln oder als Paar) von Kindern bis 21 Jahren mit Wohnort in Wiesbaden. Die Teilnahme ist *kostenfrei*. Spenden sind herzlich willkommen.

**Termine:** fünf Dienstagabendsitzungen (**07.05., 14.05., 21.05., 28.05. und 11.06.2024**) jeweils von **18 bis 20 Uhr** im Nachbarschaftshaus Wiesbaden (WI-Biebrich).

**Auskunft und Anmeldungen** bis zum **23.04.2024** im Sekretariat bei Frau Lukas telefonisch unter 0611/9672126 oder per E-Mail an [eb@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de](mailto:eb@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de)