

Eines der schönsten Geschenke,  
das wir unseren Kindern machen können,  
ist,  
in einem freundlichen,  
fürsorglichen Kontakt  
mit uns selbst zu sein.



**Kursleitung:** Gisela Klockner und Christiane Hackethal  
(beide u.a. Trained Teacher MCP / MSC)

**Termine** 10 x mittwochs: 14.4., 21.4., 28.4., 5.5., 12.5.,  
**2021-02:** 19.5., 26.5., 2.6., 9.6., 16.6. – jeweils 20.00 bis  
21.30 Uhr

**Kursort:** Der Kurs findet online über Zoom statt.

**Kursgebühr:** einschl. Vorgespräch, Audio-Anleitungen,  
Handout: 250,- €  
Ermäßigung möglich, sprechen Sie uns an.

**Buchempfehlung:** Jörg Mangold – Wir Eltern sind auch  
nur Menschen, Arbor-Verlag

**Anmeldung/** kontakt@zentrum-gesundheitsfoerderung.com  
**Kontakt:** 0174.2733282 oder 0163.3808936

**Bei Fragen zum Kurs kontaktieren Sie uns gerne!**

[www.zentrum-gesundheitsfoerderung.com](http://www.zentrum-gesundheitsfoerderung.com)

# Eltern sein mit mehr Balance

Ein Kurs für Eltern zu Stressabbau  
und achtsamer Selbstfürsorge



MCP

Mindful Compassionate Parenting

10-Wochen-Training nach Jörg Mangold



mit  
Gisela Klockner  
Christiane Hackethal

[www.zentrum-gesundheitsfoerderung.com](http://www.zentrum-gesundheitsfoerderung.com)



**Eltern zu sein bedeutet Glück**, ist aber auch in vielen Situationen unseres täglichen Lebens – besonders unter den Bedingungen von Corona – **immer wieder eine große Herausforderung**. Wir wollen eine gute Mutter, ein guter Vater, gute Eltern sein und unserem Kind/ unseren Kindern bestmögliche Rahmenbedingungen für ihre Entwicklung geben.

Häufig merken wir nicht, dass wir uns mit unseren Ansprüchen überfordern, unter Druck setzen und **Selbstfürsorge, Freude und Gelassenheit** zu kurz kommen. Wie ist es möglich, diese Qualitäten verlässlicher in den Familienalltag zu integrieren und Elternsein mit mehr Balance zu leben?

#### **In unserem Eltern-Kurs lernen Sie:**

- eigene Stress-Muster des „Elterngehirns“ kennen und bewusster zu steuern,
- Erziehungsvorstellungen neu zu betrachten und alternative positive Verhaltens- und Reaktionsmöglichkeiten im Alltag zu entwickeln,
- eine entspannte, freundliche und mitfühlende Haltung sich selbst und Ihrem Kind/ Ihren Kindern gegenüber zu kultivieren.

[www.zentrum-gesundheitsfoerderung.com](http://www.zentrum-gesundheitsfoerderung.com)

## Überblick über die Kursinhalte

- Unser Elterngehirn zwischen Säbelzähntiger und Smartphone
- Achtsam raus aus den Optimierungsfallen
- Die eigene Freundlichkeit und das eigene Mitgefühl pflegen
- Was ist im Herzen wirklich wichtig?
- Die vier Lebensfreunde – vier Geisteshaltungen als Resilienzfaktoren
- Konflikte und Versöhnung
- Mit Grenzen leben
- Wohlbefinden kultivieren

Zu jedem Thema erhalten Sie kurze Inputs, lernen verschiedene praktische Übungen kennen und werden eingeladen, sich über Ihre gemachten Erfahrungen miteinander auszutauschen. Anregungen für zu Hause helfen, das Gelernte in den Alltag zu integrieren.

Der Kurs ist offen für alle Eltern und Bezugspersonen von Kindern jeden Alters. Sie können einzeln oder als Paar am Kurs teilnehmen.

