

251-S1F24 Achtsamkeitskurs für Kind und Eltern - Elternbegleitkurs

Beginn	Mittwoch, 25.06.2025, 14:40 - 15:20 Uhr
Kursgebühr	57,00 €
Dauer	6 Termine
Kursleitung	Simone White (ehemalige Eckinger)
Mitzubringen	bequeme Kleidung und ein Getränk
Kursort	Seminarraum AST-Sommer, Carl-Benz-Straße 5, 84375 Kirchdorf, Zufahrt über CVETKO

Achtsamkeit mit Kindern zu praktizieren, hilft den Kleinen dabei, klarer und wacher zu sein sowie die Konzentration zu schulen. Die Sinne werden geschärft, die Gedanken entschleunigt. Kinder lernen sich, ihren Körper und ihre Gedankengänge besser kennen, um sich in emotional angespannten Situationen besser regulieren zu können. Achtsamkeit hilft Kindern, stressresistenter zu werden und das soziale Miteinander zu verbessern. Diese Kompetenzen helfen ihnen, sich selbst zu trösten, ihrer inneren und äußeren Erfahrungen Gewahrsein entgegenzubringen und ihren Handlungen und Beziehungen eine durch Reflektion hervorgerufenen Qualität zu geben. Bei den meisten ist der Alltag auf Zeitdruck aufgebaut, Optimierung, um Zeit zu sparen, strukturierter Tagesablauf und unendliche lange ToDoListen. Achtsamkeit ist ein bewusstes Ausgleichsmittel zur Turbokultur. Wir geben wieder mehr Raum für die wahren Werte, wie Mitgefühl, Dankbarkeit und Vertrauen. In den Achtsamkeitsübungen erinnern wir uns an die Auswirkungen der Worte und Handlungen, um sie bewusst zu wählen, lernen wieder Rücksicht auf andere. Die Kraft des Wesentlichen, mit Stress leichter umgehen und Aufmerksamkeit auf das zu richten, worauf es wirklich ankommt. Körperbewusstsein, Selbstwahrnehmung, Emotionen Regulierung, Bedürfnisse, Perspektivenerweiterung, Beobachterhaltung, Verbindung zu sich, seinen inneren Kompass, von innen nach außen leben und agieren.

Im Alltag gelassener und zentrierter, mit kleinen Selbsthilfeübungen und Entspannungsübungen

Achtsamkeitskurs (Vagusnerv) für ELTERN & KIND

Familienpreis Mutter-Vater-Kind oder nur für die Mutter und nur für den Vater ohne Kind für 45 min. oder nur für das Kind (Kindersalter ab 7 Jahre)

Termine

Datum	Ort	
25.06.2025	14:40 - 15:20 Uhr	Carl-Benz-Straße 5, Kirchdorf, AST-Sommer
02.07.2025	14:40 - 15:20 Uhr	Carl-Benz-Straße 5, Kirchdorf, AST-Sommer
09.07.2025	14:40 - 15:20 Uhr	Carl-Benz-Straße 5, Kirchdorf, AST-Sommer
16.07.2025	14:40 - 15:20 Uhr	Carl-Benz-Straße 5, Kirchdorf, AST-Sommer
23.07.2025	14:40 - 15:20 Uhr	Carl-Benz-Straße 5, Kirchdorf, AST-Sommer
30.07.2025	14:40 - 15:20 Uhr	Carl-Benz-Straße 5, Kirchdorf, AST-Sommer

[zur Kursdetail-Seite](#)