251-S1F25 Achtsamkeitskurs für Eltern - Elternkurs

Beginn	Mittwoch, 25.06.2025, 19:30 - 20:15 Uhr
Kursgebühr	72,00 €
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 ist auf Zeitdruck aufgebaut, Optimierung, um Zeit zu sparen, strukturierter Tagesablauf und unendliche lange ToDoListen. Achtsamkeit ist ein bewusstes Ausgleichungsmittel 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
Familienpreis Mutter-Vater-Kind oder nur für die Mutter und nur für den Vater ohne Kind für 45 min.

Termine

Datum		Ort
25.06.2025	19:30 - 20:15 Uhr	Carl-Benz-Straße 5, Kirchdorf, AST-Sommer
02.07.2025	19:30 - 20:15 Uhr	Carl-Benz-Straße 5, Kirchdorf, AST-Sommer
09.07.2025	19:30 - 20:15 Uhr	Carl-Benz-Straße 5, Kirchdorf, AST-Sommer
16.07.2025	19:30 - 20:15 Uhr	Carl-Benz-Straße 5, Kirchdorf, AST-Sommer
23.07.2025	19:30 - 20:15 Uhr	Carl-Benz-Straße 5, Kirchdorf, AST-Sommer
30.07.2025	19:30 - 20:15 Uhr	Carl-Benz-Straße 5, Kirchdorf, AST-Sommer

zur Kursdetail-Seite