



**Gruppengröße: 5 - 8 Personen**

**Einzelpersonen als auch Paare sind herzlich willkommen**

Die Teilnahme ist kostenlos.

## Termine

Kindheit und Familie Wildau gemeinnützige GmbH  
des  
Kindheit e.V.

**15745 Wildau, Freiheitstraße 98**  
im Gesundheitszentrum



## Mehr Gelassenheit im Familienalltag

Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Mütter und Väter  
Kompaktkurs zum besseren Umgang mit den alltäglichen  
Herausforderungen

Wunderschön und wahnsinnig anspruchsvoll zugleich:  
Die Begleitung von Kindern auf ihrem Weg ins Leben, ist  
eine Aufgabe die alle Eltern herausfordert. Elternsein ist  
erfüllend und bereichernd, aber oft auch erschöpfend und  
kräftezehrend.

- ✓ Wie kann ich besser mit dem turbulenten und herausfordernden Familienalltag klar kommen?
- ✓ Welche Methoden helfen, schnell entspannter zu sein?
- ✓ Welche Rolle spielen meine eigenen Gedanken dabei?

Wie wir als Eltern mit den täglichen Belastungen und Herausforderungen umgehen, wirkt sich sowohl auf die Beziehung zu unseren Kindern aus, als auch auf unsere eigene Gesundheit.

Ein verbesserter Umgang mit Stress hilft, mit mehr Gelassenheit auf die Anforderungen des Elternseins zu reagieren. So können wir uns wieder auf das Wesentliche konzentrieren, auf die Stärkung der Beziehung zu unseren Kindern und auf den Spaß im Miteinander.



### **Entspannte Eltern - ausgeglichene Kinder**

Der Alltag in einer Familie mit Kind/ Kindern ist immer herausfordernd. Unser Kompaktkurs unterstützt Sie dabei, besser mit dem alltäglichen Stress umzugehen und wieder mit mehr Gelassenheit den Familienalltag zu erleben.



### **Anmeldung unter:**

Tel.: 03375 - 503 721

oder

E-Mail: [info@kindheitev.de](mailto:info@kindheitev.de)

Mit folgenden Themen werden wir uns inhaltlich beschäftigen:

### **Auswirkungen von alltäglichen Belastungen auf den Organismus und das Familiensystem**

Arbeit, Familie, Freizeit, Freunde: Der Alltag in Familien ist vollgestopft mit Verpflichtungen. Da kommt schnell Stress auf. Das Gefühl der dauernden Überforderung kann aber krank machen und dazu führen, dass wir auch unseren Kindern gegenüber gereizter und unangemessen reagieren. Wir ergründen gemeinsam Strategien, die einer Beeinträchtigung der Kommunikation entgegenwirken können.

### **Stressbewältigung: Anderer Umgang mit den Herausforderungen des Alltags**

Wir üben verschiedene Entspannungsmethoden ein, die sich einfach in den Familienalltag integrieren lassen, z.B. Atemübungen, Achtsamkeitsübungen, Körperübungen

### **Kreative Strategien für mehr Gelassenheit im Familienalltag**

Wir erkunden gemeinsam, wie wichtig Selbstfürsorge ist, um den Familienalltag entspannter zu gestalten und erkunden die verschiedenen Möglichkeiten.

### **Die Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung als positive Auswirkung von Gelassenheit und Entspannung**

Wir betrachten unsere Elternrolle, die täglichen Erziehungsanforderungen sowie ganz konkrete stressauslösende Momente und versuchen eine positivere, entspanntere Einstellung dazu zu aktivieren. Gleichzeitig besprechen wir, wie dadurch die Eltern-Kind-Beziehung gestärkt werden kann.