

# achtsam &

Ein Plus an Lebensqualität durch bewusstem Umgang mit Stress



Quelle: Gabi Rufer

Als ich mich selbst zu lieben begann, befreite ich mich von allem, was nicht gesund ist für mich – Nahrung, Menschen, Dinge, Situationen – und von allem, was mich herunterzieht und mich von mir wegzieht.

Erst nannte ich diese Haltung einen „gesunden Egoismus“. Heute weiss ich, das ist „Selbstliebe“.

Charlie Chaplin

## Achtsamer Umgang mit Stress in der Familie

Elternsein ist mit vielen Freuden, aber auch mit Herausforderungen verbunden, die beträchtliche Stressbelastungen verursachen können. Dies kann Ressourcen von Müttern und Vätern so erschöpfen, dass auch die besten Erziehungstipps und Kurse nicht weiterhelfen.

An vier Vormittagen tanken Sie auf und lernen praktische Achtsamkeitsübungen für mehr Selbstfürsorge kennen. Damit wird die Wahrnehmung für die eigenen Bedürfnisse erhöht. Dies steigert die Fähigkeit bewusst mit sich und liebevoll und klar in Kontakt mit dem Kind zu sein.

Eine gezielte Integration der erlernten Übungen schenkt uns mehr Gelassenheit in der Erziehung.

Weiter setzen wir uns mit einem förderlichen Umgang mit schwierigen Gedanken, Gefühlen und Haltungen in unserem Familienalltag auseinander. Welche hinderlichen Überzeugungen können wir sein lassen, welche wollen wir neu integrieren?

Inhalte:

Praktische Übungen aus dem Achtsamkeitstraining nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn, Austausch, theoretische Inputs

[www.achtsamplus.ch](http://www.achtsamplus.ch)

Im Bad 11 | 9542 Münchwilen TG  
yvonne.bommer@gmail.com  
Telefon 079 963 65 77