



# Achtsamkeitsübungen für Eltern-Kind-Gruppen



**Online Fortbildung für Eltern-Kind- und Eltern-Baby-Kursleitungen**

**Freitag, 29.09.2023 18:00 – 21:15 und Freitag, 06.10.2023 18:00 – 21:15**

Im turbulenten Familienalltag mit Baby oder Kleinkind kommen die Bedürfnisse von Eltern oft zu kurz. Dazu kommt die Erschöpfung von zu kurzen Nächten und dem Druck, den eigenen und den Erwartungen anderer gerecht zu werden. Familie und Arbeit unter einen Hut zu bringen gleicht oftmals einem Spagat.

Ziel dieser Fortbildung ist es, Eltern Strategien für einen gelasseneren Alltag mit auf den Weg geben zu können und Achtsamkeits- und Meditationsübungen zu erlernen, die in Eltern-Kind-Gruppen durchgeführt werden können. Dafür werden an zwei Abenden folgende Inhalte vermittelt:

- Was ist Achtsamkeit und Selbstfürsorge?
- Was ist Stress und welche Stressfaktoren gibt es?
- Welche Bindungstypen gibt es?

Zwischen den Terminen können die Achtsamkeits- und Meditationsübungen erprobt und beim zweiten Termin reflektiert werden.

**Referentin:** Silvia Richter, Achtsamkeitstrainerin

**Leitung:** Nora Becher, EEB Niedersachsen

**Veranstaltungsort:** online per Zoom

**Anmeldung:** [online](#) oder per Mail an [eeb.niedersachsen@evlka.de](mailto:eeb.niedersachsen@evlka.de)

**Anmeldeschluss:** 22. September 2023

**Die Teilnahme ist kostenfrei.**

Mit der Anmeldung zu unseren Veranstaltungen akzeptieren Sie die [Teilnahmebedingungen](#).

Zur Anmeldung:

