

# BIANCA & ALFONSO



ELTERN-KIND  
ACHTSAMKEITSKURS

# GESUNDER UMGANG MIT HERAUSFORDERNDEN GEFÜHLEN

Mit der Geschichte von Binja aus dem Bilderbuch «BINJA – meine Reise ins Gefühlsland» lernen die Kinder einen gesunden Umgang mit herausfordernden Gefühlen.

Mit den Liedern von Denise Lier, mit Tanz und Erzählungen erforschen wir als Gruppe gemeinsam die Gefühle Trauer, Wut, Hoffnungslosigkeit, Eifersucht, Angst und Freude.

Sie lernen Ihr Kind auf seiner Reise achtsam zu begleiten. Einfache Achtsamkeitsübungen führen immer wieder zurück ins Hier und Jetzt. Nur dort können Lösungen für herausfordernde Situationen gefunden werden.

Binja und Alfonso zeigen neue Wege in einen glücklichen und achtsamen Lebensalltag.



# EIN 8-WOCHEN-TRAINING FÜR KINDER UND ERWACHSENE ACHTSAMER UMGANG MIT GEFÜHLEN, ENTDECKEN UND NUTZEN VON RESSOURCEN

## KURS A

8 x Dienstags, von 16.30–17.30 Uhr  
23. Oktober 2018–11. Dezember 2018

Einführung für die Eltern von Kurs A  
Samstag, 27. Oktober von 10–11 Uhr

## KURS B

8 x Donnerstags, von 16.30–17.30 Uhr  
7. Februar 2019–28. März 2019

Einführung für die Eltern vom Kurs B  
Samstag, 9. März 2019 von 10–11 Uhr

## ZIELGRUPPE

Kinder im Primarschulalter zusammen mit einer erwachsenen Begleitperson, zum Beispiel einem Eltern- oder Grosselternanteil, oder Pate, Tante, Bezugsperson...

## LEITUNG

**Ruth Monstein**  
Achtsamkeitstrainerin, Primarlehrerin,  
Coach, Fachberatung Psychotraumatologie

Rehweidstrasse 2, 9010 St. Gallen  
Telefon 071 244 34 64 / 079 728 62 50

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

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

## ORT

**Praxis Ruth Monstein**  
Rehweidstrasse 2, 9010 St. Gallen

## ANMELDUNG

**Ruth Monstein**  
Rehweidstrasse 2, 9010 St. Gallen  
Telefon 071 244 34 64 / 079 728 62 50  
[info@binja.ch](mailto:info@binja.ch)

## KOSTEN FÜR KURS A ODER B

Fr. 450.– inklusive Bilderbuch «BINJA–  
meine Reise durch die Welt der Gefühle»,  
gratis Download für die Lieder, für Übungs-  
materialien und dem Einführungsmorgen für  
die Begleitpersonen

**Frühbucherrabatt Fr. 390.–**

**Für Kurs A:** Anmeldung bis 10. September 2018

**Für Kurs B:** Anmeldung bis 28. Dezember 2018

**Anmeldeschluss**

**Für Kurs A:** Bis 19. Oktober 2018

**Für Kurs B:** Bis 1. Februar 2019

## KURSANMELDUNG!

Kreuzen Sie die gewünschten Optionen an und senden Sie die Karte an mich zurück:

- Ich melde mich definitiv für den Kurs A an**  
Dienstags, 23. Oktober – 11. Dezember 2018  
Kosten Fr. 450.–, Frühbucher bis 10. September 2018 Fr. 390.–
- Ich melde mich definitiv für den Kurs B an**  
Donnerstags, 7. Februar – 28. März 2019  
Kosten Fr. 450.–, Frühbucher bis 28. Dezember 2018 Fr. 390.–

Der Kurs wird ab je 4 Erwachsenen mit Kind durchgeführt

Vorname: .....

Name: .....

E-Mail: .....

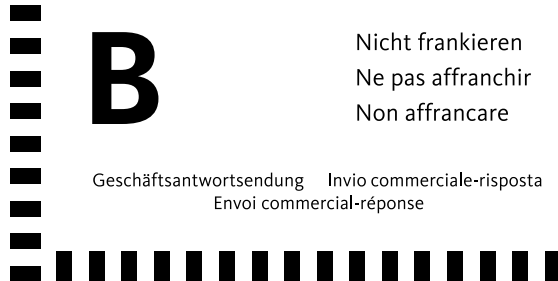
Telefon: .....

Strasse, Nr: .....

PLZ, Ort: .....

Name des Kindes: .....

Alter: .....



Geschäftsantwortsendung    Invio commerciale-risposta  
Envoi commercial-réponse

Ruth Monstein  
Rehweidstrasse 2  
9010 St.Gallen



## RUTH MONSTEIN

Programmleitung, Konzept, Autorin

Ich liebe Menschen und Geschichten und arbeite als Coach, Fachberaterin Traumapsychologie und Achtsamkeitstrainerin in eigener Praxis in St. Gallen. Meine langjährige Erfahrung als Primarlehrerin und Heilpädagogin ist eine grosse Ressource in meiner Arbeit mit Kindern und Erwachsenen.

[www.ruthmonstein.ch](http://www.ruthmonstein.ch) / [www.binja.ch](http://www.binja.ch)