

BINJA und Alfonso

Achtsamkeit im Familienalltag – ein Kurs für Eltern

4x am Samstagmorgen – Mai/Juni 2020 – St.Gallen

**Samstagmorgen, 8.30 – 11.30 Uhr
2. Mai / 16. Mai / 6. Juni / 20. Juni 2020**

Kennen Sie das?

Sie sollten pünktlich an ihrem Arbeitsplatz sein und vorher ihr Kind in den Hort bringen. Doch ihr Kind will sich nicht anziehen. / Einmal mehr bringen die Hausaufgaben Sie und Ihr Kind an den Rand der Verzweiflung. / Sie sind im ständigen Kampf mit ihrem Nachwuchs rund ums Thema Handy, Medien. – Das Elterndasein bringt nebst vielen Freuden auch immer wieder Situation, die Stress verursachen.

Das Achtsamkeitstraining für Eltern zeigt Wege auf, wie Sie mit den Emotionen, die im Familienalltag ausgelöst werden, besser umgehen können. Indem Sie verstehen lernen, was in Ihnen Stress auslöst und wie Sie sich regulieren können, erhalten Sie neue Zugänge zur Konfliktlösung. Sie lernen, mit sich und mit ihren Kindern eine liebevolle Beziehung zu gestalten.



Ziele:

- Wissen, wie Stress entsteht, und Übungen kennen lernen, die helfen, auch in stürmischen Zeiten gelassen zu bleiben
- Achtsamkeitsübungen für Ihren persönlichen Alltag einüben
- Achtsamkeitsübungen für Ihre Kinder kennen lernen
- Ressourcen für anstrengende Zeiten finden
- Verstehen, wie Gedanken Ihre Gefühle und ihren Alltag steuern
- Kommunikationsmuster erkennen, die entstressen und zu Lösungen führen

Kursleitung:

Ruth Monstein
Primarlehrerin, Coach, Achtsamkeitstrainerin,
Fachberatung Psychotraumatologie
www.binja.ch; www.ruthmonstein.ch

Kurszeiten: 4x am Samstag, 8.30 - 11.30 Uhr
2. Mai, 16. Mai, 6. Juni, 20 Juni 2020

Kursort: Goldraum, Äusserer Sonnenweg 1,
9000 St.Gallen

Kurskosten: Fr. 350.- inklusive Kursunterlagen. Das Binja Bilderbuch sowie weitere Materialien können am Kurs vergünstigt bezogen werden.



Kontakt und Anmeldung:

Ruth Monstein
info@binja.ch
Mobil: 079 728 62 50

*Binja atmet aufmerksam.
Aus dem Bilderbuch «Binja –
meine Reise durch die Welt der
Gefühle.» edition punktuell, 2018*