

# Elternsein mit Achtsamkeit und Mitgefühl

mehr Achtsamkeit und  
Gelassenheit im Alltag

Blick auf das Positive  
stärken

liebevoller Umgang mit  
sich und seinen Kindern

Selbstfürsorge und  
gesunde Abgrenzung

die eigenen inneren  
Ressourcen stärken

**Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlstraining für Eltern**

## **MCP 10-Wochenkurs**

*(mindful compassionate parenting)*

**Präventionskurs** (bezuschusst von den Krankenkassen)

**Kursstart: 17.04.2024** (mittwochs 19:30– 21:15 Uhr)

**Kursort:** Weimarer Str. 12, 35440 Linden-Leihgestern

**Näheres unter:** [www.achtsamkeit-giessen.de](http://www.achtsamkeit-giessen.de)

MINDFUL  
*compassionate*  
PARENTING



  
achtsamkeitstraining  
claudia hess  
[www.achtsamkeit-giessen.de](http://www.achtsamkeit-giessen.de)