

 Elternsein mit Achtsamkeit und Mitgefühl

mehr Achtsamkeit und Gelassenheit im Alltag

liebevoller Umgang mit sich und seinen Kindern

Blick auf das Positive stärken

die eigenen inneren Ressourcen stärken

Selbstfürsorge und gesunde Abgrenzung

**Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlstraining für Eltern**

**MCP 10-Wochenkurs**

*(mindful compassionate parenting)*

**Präventionskurs** (bezuschusst von den meisten Krankenkassen)

**Kursstart: 20.09.2023** (mittwochs 19:30– 21:15 U hr)

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

**Näheres unter**: www.achtsamkeit-giessen.de

