

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 meisten Krankenkassen)

Kursstart: 20.09.2023 (mittwochs 19:30– 21:15 Uhr)

Kursort: Weimarer Str. 12, 35440 Linden-Leihgestern

Näheres unter: www.achtsamkeit-giessen.de

MINDFUL
compassionate
PARENTING

