



Mit Kindern wachsen (MIKIWA)

achtsame und haltgebende Erziehung

Das Leben mit Kindern ist ein Abenteuer. Manchmal wunderschön, berührend, bereichernd und erfüllend. Wir Eltern kennen aber auch die anderen Seiten. Wenn wir uns Sorgen machen, frustriert sind, mit unserer Weisheit am Ende sind, ... uns Selbstzweifel oder Ohnmacht überkommen. Noch nie waren Eltern so verunsichert wie heute. Wie soll ich meine Kinder erziehen? Wie kann es gelingen, dass sie zu glücklichen und auch lebensächtigen Menschen heranwachsen? Wie kann ich liebevoll sein ohne sie zu verwöhnen? Wie kann ich Grenzen setzen ohne sie zu unterdrücken? Unsere Kinder fordern uns heraus. Was sie fordern sind innere Qualitäten wie Präsenz, Klarheit, Wertschätzung und Respekt. Um ihre eigenen wunderschönen Potential entwickeln zu können, brauchen sie einen klaren, sicheren, vertrauensvollen und liebevollen Rahmen. Kinder brauchen keine perfekten Eltern. Kinder brauchen Eltern, die bereit sind mit ihnen zu wachsen. Vielleicht sind uns Kinder geschenkt, damit wir in unserer eigenen Entwicklung nicht stehen bleiben.

Was können wir als Eltern lernen: Präsenz und Klarheit; Achtsam, wertschätzend, klar und gewaltfrei zu kommunizieren; tiefes Zuhören; Einfühlsamkeit und Perspektivenwechsel; Verstehen kindlicher Entwicklungsprozesse; Besinnung auf innere Werte, die uns auch in schwierigen Situationen Halt geben; Klares Setzen von Grenzen; eigene Emotionsregulation, um auch in Stresssituationen gelassen zu sein und souverän zu reagieren; mitfühlend und fürsorglich zu uns selbst zu sein.

Was Sie im Kurs erwartet: Impulsvorträge, Übungen zur Selbsterfahrung und Selbstreflexion, Arbeit mit Situationen aus dem Alltag, Austausch in der Gruppe, achtsamkeitsbasierte Übungen und kurze geführte Meditationen, Impulse für zu Hause und Hilfen zum Transfer in den Alltag (wöchentliches Email während des Kurses).

Methodischer Hintergrund: Entwicklungspsychologische und neurowissenschaftliche Grundlagen, Achtsamkeit- und Selbst/Mitgefühlpraxis, Gewaltfreie Kommunikation, Integrative Gestalt.

Der Schwerpunkt der MIKIWA Seminarreihe liegt in der Vermittlung und Bestärkung von inneren Qualitäten und Kompetenzen. Diese Ressourcen unterstützen Eltern dabei ihren eigenen Weg zu finden und eine innere Haltung zu kultivieren, die es Kindern ermöglicht in Sicherheit und Wohlwollen aufzuwachsen und es ihnen erlaubt ihr natürliches Potential zu entfalten.

Die Seminarreihe wurde 2004 im Rahmen eines Universitätslehrganges als Abschlussarbeit entwickelt und evaluiert. Seither wird sie stetig weiterentwickelt.

Eingeladen sind alle Menschen, die Kinder ein Stück ihres Lebens begleiten: Eltern, PädagogInnen, PsychologInnen, Großeltern ...
Die älteste Seminarteilnehmerin war bis dato 75 Jahre jung.

Anmeldung erforderlich unter:
www.mariatrost.at, office@mariatrost.at oder +43 316/ 39 11 31



REFERENTIN



Christine Minixhofer MSc

Dipl. Lebensberaterin (Integrative Gestalt), akadem. Kommunikationstrainerin, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (GFK Netzwerk Austria), Achtsamkeitstrainerin, Trained Teacher MSC, www.dialogus.at

TEILNAHMEBEITRAG

€ 210,00 für alle sechs Termine

Die Abende können nicht einzeln gebucht werden!

VERANSTALTUNGSZEITEN

SA, 28.4.2018, 9 bis 12 Uhr

SA, 5.5.2018, 9 bis 12 Uhr

SA, 12.5.2018, 9 bis 12 Uhr

SA, 2.6.2018, 9 bis 12 Uhr

SA, 9.6.2018, 9 bis 12 Uhr

SA, 23.6.2018, 9 bis 12 Uhr



Familie & Partnerschaft



Ökologie & Gesellschaft

Seminar / Kursnummer: 18-126-01