



Mit Kindern wachsen

Für Eltern mit Kindern von 0–12 Jahren

Wir reden übers Elternsein und über Beziehungsgestaltung in der Familie. Über den Anspruch, es gut zu machen, stets achtsam zu sein, die Kinder liebevoll zu begleiten, zu stärken und zu ermutigen. Wir teilen auch die alltäglichen Stolpersteine, wenn wir vielleicht ungeduldig oder gereizt sind und an Grenzen stossen. Wenn uns die eigene Geschichte triggert und wir gerade nicht jene Eltern sein können, die wir gerne sein möchten.

Sich vernetzen, austauschen und unterstützen war für Familien immer wichtig. Der achtsame und erfrischend offene Dialog in der Gruppe ist darum zentraler Bestandteil des Kurses. Was wichtig ist, wird Platz finden: grosse, kleine und alltägliche Fragen wie möglicherweise:

- Achtsames Elternsein und Beziehungsgestaltung
- Umgang mit Grenzen und Konflikten
- Eigenständigkeit und Selbstwirksamkeit
- Dialog auf Augenhöhe
- Selbstwert und Selbstvertrauen

Ich orientiere mich u.a. an Grundsätzen von Jesper Juul, Alfie Kohn und Herbert Renz-Polster.

Ort und Daten:

Jeweils am Dienstag: 23. Januar 2024 / 5. März 2024 / 16. April 2024

28. Mai 2024 / 2. Juli 2024

Jeweils von 19h bis 21.30h in Bäretswil (ZH)

Kosten:

CHF 250 pro Person

CHF 350 pro Paar

Ich freue mich über eine verbindliche Anmeldung bis zum 22. Dezember 2023!

Für Fragen und Anmeldung: praxis@christinakind.ch oder 078 660 76 30