

EINZIGARTIGE KINDER BRAUCHEN EINZIGARTIGE ELTERN

Fordert der Alltag oft viel Kraft von dir und es bleibt dir wenig Zeit für Erholung und Entspannung? Fühlst du dich manchmal überfordert mit allem und erschöpft?

Damit du dein Kind optimal begleiten kannst ist es wichtig, dass du gut für dich sorgst und einen bewussten Umgang mit deinen Gedanken pflegst. In diesem Kurs lernst du Entspannungstechniken gezielt anzuwenden und wie du deine mentale Kraft stärkst.

Kursinhalt

- Entspannen mit der progressiven Muskelrelaxation (PMR)
- Entspannungsübungen für deinen Alltag
- Achtsamkeit im Umgang mit deinen Gedanken
- Perspektivenwechsel und wie er dir gelingt
- Warum deine Einstellung entscheidend ist
- Dein Herz – dein Kompass

10:00 bis 16:30 Uhr

