

WIR MÜTTER SIND AUCH NUR MENSCHEN!

Ein Tag ganz für Dich mit Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und vielen Übungen, die Dich im Alltag unterstützen.

In der schnelllebigen Zeit von heute sind Eltern auf verschiedenen Ebenen stark gefordert. Es scheint oft fast unmöglich, die eigenen Ansprüche an Erziehung, Beruf, Lebensgestaltung, Freizeitaktivitäten, Paar- und Elternrolle unter einen Hut zu bringen.

Als effektive Mittel gegen Verunsicherung, Optimierungsdruck und Selbstüberforderung wirst du an diesem Seminartag verschiedene Übungen und Meditationen zu Achtsamkeit, Selbstfreundlichkeit und Mitgefühl kennenlernen. Diese gründen auf dem wissenschaftlich als wirksam erwiesenen Programm „Mindful Compassionate Parenting“.



Im Workshop erwarten Dich verschiedene Übungen und Meditationen, die Du direkt im Alltag einsetzen kannst. Hintergrundinformationen zum spezifischen Elternstress -basierend auf Neurobiologie, Verhaltensforschung und der Forschung zu Achtsamkeit und Mitgefühl- verbinden Praxis und Theorie zu einem wirksamen Ganzen.

Der Tag bietet Raum für Dich, Raum und Zeit für Entspannung und die Erfahrung, wie Dich Achtsamkeit im Familienalltag unterstützen kann. Zu erfahren, wie es anderen in ihrem Alltag ergeht, führt zu mehr Verbundenheit und Vertrauen.

Als Mutter von 3 erwachsenen Kindern kenne ich die Herausforderungen des Alltags. Wie froh wäre ich gewesen, wenn mir all das Wissen und die Erkenntnisse schon damals zur Verfügung gestanden hätten... Es ist mir deshalb ein Anliegen, das was ich als wichtig und hilfreich erachte, weiter zu vermitteln. Die langjährige Erfahrung als Lehrerin für Entspannung, Meditation und Achtsamkeit bilden die Basis dazu. (mehr Infos zu meinen Qualifikationen findest Du auf meiner Website www.xundo.ch)

Ich freue mich, diesen Tag mit Dir und der ganzen Gruppe zu gestalten und verbringen.



Daniela Odermatt

- Zeit: 9. November 2024 von 9.00 – 16.00 Uhr, mit gemeinsamer Mittagspause
- Ort: Wendelinstube Zentrum Dorfmat und je nach Wetter zum Teil draussen
- Mitbringen: Offenheit für Neues, Yogamatte (falls du keine hast, melde Dich! Ich bringe eine für Dich mit), Kissen, Decke, bequeme Kleider, Mittagessen inkl. Besteck für Dich (keine Zeit, um einkaufen zu gehen)
- Kosten: inkl. Kursunterlagen, Tee, Snacks für Znüni und Zvieri Mitglieder Fr.150.00
Nicht-Mitglieder. Fr. 170.00
- Anmeldung: möglichst bald bei Daniela Odermatt, d.odermatt@xundo.ch oder 078 790 71 11

