

## Mindful Parenting



**Haben Sie in der Rolle als Mutter oder Vater je das Gefühl gehabt:**

*"Da war ich ja völlig ausser mir..."*

*"Genauso wollte ich nie sein als Mutter oder Vater..."*

**Haben Sie je erschöpft gedacht:**

*"Das schaffe ich nie..." "Ich bin kein guter Vater / keine gute Mutter..."*

Die Grundlage des Mindful Parenting Kurses bildet die intensive und systematische Schulung der Achtsamkeit mit folgenden Schwerpunkten:

- Bewusster und stressvermindernder Umgang mit schwierigen Gefühlen und Gedanken
- Entwicklung von Selbstfürsorge
- Wahrnehmung und bewusster Umgang mit Mustern und Elternschemata in der Erziehung
- Konstruktiver und bewusster Umgang mit Konflikten mit den Kindern
- Familienleben (Vertiefung der Beziehungen)

Neben kurzen theoretischen Inputs zu psychologischen und neurobiologischen Hintergründen stehen vor allem Selbsterfahrungs- und Achtsamkeitsübungen sowie der Austausch in der Gruppe im Vordergrund. Es steht die unmittelbare persönliche Erfahrung, die Reflexion und der Bezug zum Elternalltag im Zentrum.

Ziel ist es, durch speziell für Eltern entwickelte Achtsamkeits- und Selbstfürsorgeübungen die Selbstwahrnehmung zu schulen, eigene automatische Reaktionsmuster sowie die eigenen Stressreaktionen besser zu verstehen und einen flexibleren und heilvolleren Umgang damit zu finden.

Die daraus entstehende Selbstkompetenz und Selbstfürsorge führt zu mehr Handlungsspielraum und Gelassenheit im Elternalltag. Sie lernen, Ihre eigenen Grenzen besser wahrzunehmen und für sich zu sorgen.

**Kursleitung** Walter Weibel, Sozialpädagoge HF, MBSR- und MBCL-Lehrer  
Corinne Althaus, Kinder- und Jugendpsychologin, Erwachsenen-  
und Berufsbildnerin SVEB, Fachperson psych. Nothilfe SBAP

**Treffpunkt:** Gutenbergstrasse 31, 3011 Bern

**Datum/Zeit:** Do. 25. April, 2./9./16./23. Mai, 6./13./20. Juni 2019  
follow-up-Abend: Do. 15. August 2019, 18:45 - 21:30 Uhr

**Kosten:** elpos-Mitglieder: Fr. 490.— für 1 Erwachsenen  
elpos-Mitglieder: Fr. 290.— für 2. Elternteil/PartnerIn  
Nichtmitglieder: Fr. 690.— für 1 Erwachsenen  
Nichtmitglieder: Fr. 490 — für 2. Elternteil/PartnerIn  
*Kostenreduktion bei finanziellen Engpässen ist nach Absprache möglich.*

Anmeldung bis 1. April 2019 an: [bern@elpos.ch](mailto:bern@elpos.ch), Tel. 031 305 52 55

Sie erhalten vor Kursbeginn eine Anmeldebestätigung mit Einzahlungsschein.



Anmeldung für den Kurs: **Mindful Parenting**

Name, Vorname, Kind:

Geburtsdatum:

---

Name, Vorname KursbesucherIn:

---

Adresse:

---

PLZ / Ort:

---

Telefon:

E-Mail:

---

Hat Ihr Kind eine IV Anerkennung?\*

ja  nein

Hatte Ihr Kind in den letzten 10 Jahren sonderpädagogische  
Massnahmen wie: Heilpädagogische Früherziehung, Logopädie,  
Psychomotorik, IF oder Sonderschulung?\*

ja  nein

Sind Sie elpos-Mitglied?

ja  nein

Möchten Sie elpos-Mitglied werden und von der Vergünstigung  
profitieren?

ja  nein

---

Datum:

Unterschrift:

\* Auf der Basis von Artikel 74 des Invalidengesetzes überprüft das BSV (Bundesamt für Sozialversicherung), das uns seit Jahren finanziell unterstützt, die rechtmässige Verwendung der Versicherungsgelder. Hierzu sind wir verpflichtet, dem BSV bekanntzugeben ob die Teilnehmenden Personen IV-angewiesen sind oder sonderpädagogische Massnahmen beanspruchen.  
**Alle Personendaten werden vertraulich behandelt und werden an keine weitere Stellen weitergegeben.**