UND WO!

Veranstaltungszentren

1. Eltern-Café im Kurhaus
Beratungszentrum Frühe Hilfen
im Kurhaus Bad Honnef
Hauptstraße 28
Eingang über Weyermannallee
Mobil: 0175 7912940

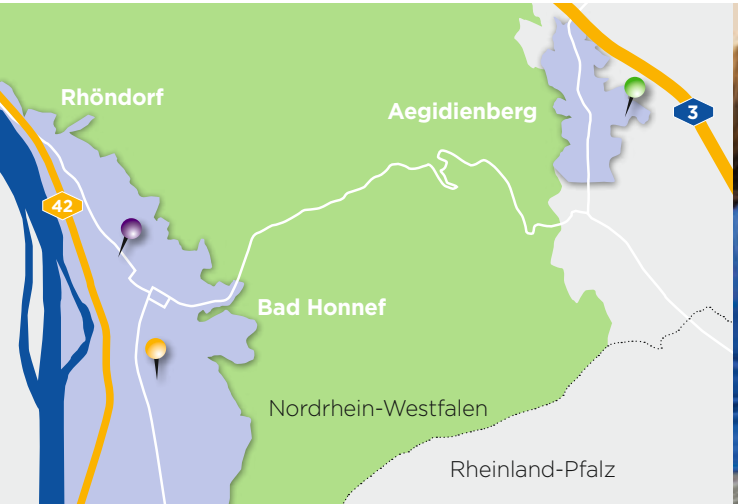
SkF
Sozialdienst katholischer Frauen e.V.
Bonn und Rhein-Sieg-Kreis

2. Eltern-Café
im Begegnungszentrum
Räume des Jugendtreffs
Burgwiesenstr. 31
53604 Bad Honnef
Mobil: 0178 3900782

DER SOMMERBERG

3. Internationales Mütter-Väter-Café
im Bunten Haus
Unterm Regenbogen,
Krachsnußbaumweg 21
(im Bunten Haus)
53604 Bad Honnef
Telefon: 0228 3383390

bim
Ambulante Erziehungshilfen



KONTAKT

Stadt Bad Honnef · Fachdienst 2-51 · Jugendamt

Rathaus der Stadt Bad Honnef
Rathausplatz 1 · 1. Etage
53604 Bad Honnef

Tel.: 02224 184 - 276
Fax: 02224 184 - 4444

jugendamt@bad-honnef.de

Sie erreichen uns telefonisch:

Montag bis Freitag	8 bis 12 Uhr
Donnerstag	8 bis 17 Uhr

Sie erreichen uns persönlich:

Montag bis Freitag	9 bis 12 Uhr
Donnerstag	14 bis 17 Uhr

und darüber hinaus nach Terminvereinbarung.

WICHTIG:

Die Angebote sind **kostenfrei!**
Bitte entnehmen Sie **die aktuellen Termine** unserer Internetseite.

LEBENSFREUDE VERBÜRGT
BAD HONNEF

UNSERE KURSE FÜR ELTERN

ACHTSAMKEIT UND SELBSTFÜRSORGE FÜR ELTERN

BAD HONNEF
FRÜHE HILFEN

Gefördert von:
Die Techniker

FÜR WEN, WAS UND WARUM...

Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern

Eltern zu werden und zu sein verändert das Leben auf vielfältige Weise.

Neben vielen schönen Aspekten haben Eltern große Herausforderungen und Belastungen zu bewältigen.

Das Kursangebot „Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern“ möchte Eltern in ihrem Eltern-Sein und in der Eltern-Kind-Beziehung unterstützen.

Der Kurs basiert auf dem bekannten MBSR-Programm nach Jon Kabat-Zinn und wurde speziell auf die Bedürfnisse und Lebenssituation von Eltern wissenschaftlich weiterentwickelt.

An wen richtet sich der Kurs?

- an Mütter, Väter und andere Bezugspersonen von Kindern, die mehr Ruhe und Gelassenheit in den Familienalltag bringen wollen
- an Eltern, die offen für positive Veränderungen sind
- **an Alle,**

  ... die das Miteinander in der Familie verbessern möchten

  ... die im Umgang mit ihren Kindern eventuell an ihre Grenzen stoßen

  ... die glauben, ihren Ansprüchen an die Elternrolle nicht gerecht zu werden

  ... die sich in einer Stressphase befinden

Was kann der Kurs bewirken?

- mehr **Ruhe und Gelassenheit** in den Alltag zu bringen
- die Stressbelastungen eher zu erkennen und die Stressreaktionen zu reduzieren
- die **Bindung zum Kind** zu stärken
- Konfliktsituationen konstruktiver lösen zu können
- sich selbst und dem Kind/den Kindern mit mehr Mitgefühl und Akzeptanz begegnen zu können
- emotionale oder Verhaltens-Probleme von Eltern und Kindern zu reduzieren
- **Selbststärkung** durch Selbstfürsorge
- die schönen Seiten des Elternseins stärker zu erleben

Kursinhalte

Die Themenbereiche bauen aufeinander auf

- theoretische Informationen zur Achtsamkeits-Praxis, historische Aspekte und aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse
- Referate und praktische Übungen
  - zur **Stärkung des eigenen Körperbewusstseins** und der Verbindung zu sich selbst
  - zur **Erkennung eigener Bedürfnisse** und der Förderung der Selbstfürsorge
  - zur **Verbesserung der Wahrnehmung** und Akzeptanz eigener Emotionen
  - zur Förderung der **Beobachtung eigener Stressauslöser** und Stressreaktionen
  - zur **Reduktion von Stress** mit Hilfe einer achtsamen Haltung im Alltag mit Kindern
  - zur **Förderung** eines bereichernden, **entspannteren und freudvolleren Familienlebens**

Referentin Dr. Christine Höflich
Ärztin/zertifizierte MBSR Trainerin
ch@achtsamkeit-mbsr-hoeflich.de

WICHTIG:

Die Angebote sind **kostenfrei!** Bitte entnehmen Sie **die aktuellen Termine** unserer Internetseite.