

## Atempausen für berufstätige Eltern Mit Achtsamkeit und Selbstfürsorge dem inneren Kompass folgen

### Bildungsurlaub

**Seminarnummer:** U362BR  
**Wann?** Mo., 07.04. – Fr., 11.04.2025  
**Wo?** Haus der ev. Kirche  
Kartäusergasse 9-11  
50678 Köln

**Wer?** Sonja Boxberger



- seit über 10 Jahren selbstständig als Achtsamkeitstrainerin
- Diplom Sozialpädagogin (Kinder- und Jugendhilfe)
- zertifizierte MBSR Trainerin
- zertifizierte Mindful Parenting Trainerin
- zertifizierte Happy Panda Trainerin (Achtsamkeit für Kinder)
- Veranstaltungskauffrau (Musikindustrie / Tourismus)

Der Alltag von berufstätigen Eltern ist eng getaktet - es findet sich wenig Raum für Atempausen. So integrieren berufstätige Eltern eine Vielzahl von Rollen, z.B. als Arbeitskraft, als Elternteil, Partner:in, Schwiegerkind und Freund:in. Im Rahmen dieses Bildungsurlaubs bekommen sie Zeit. Zeit, ihre Rollen zu reflektieren und bei Bedarf anzupassen. Zeit, tief durchzuatmen. Hand auf's Herz und spüren was wirklich wichtig ist. Zeit, neue Spielräume in ihrem Eltern- und Arbeitsalltag zu entwickeln. Achtsamkeitsmeditationen, Yoga, Wahrnehmungsübungen und wissenswerter Input aus den MBSR- und Mindful Parenting-Programmen bilden neben dem Erfahrungsaustausch in der Gruppe die Grundlage dieses Bildungsurlaubs.

<b>Seminarziele:</b>	<b>Sonstiges:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Achtsamkeit und Selbstfürsorge</li><li>• Grenzen besser wahrnehmen</li><li>• Selbstkompetenz und Gelassenheit</li></ul>	

## Atempausen für berufstätige Eltern

### Mit Achtsamkeit und Selbstfürsorge dem inneren Kompass folgen

## Programmablauf

### Montag

- 09:00-10:30 Begrüßung  
Meditation zum Ankommen  
Vorstellung & Kennenlernrunde  
(achtsames Sprechen & Zuhören, Einbeziehung der Familienmitglieder)  
Einführung & Orientierung praktische Fragen
- 10:45-12:30 Thema: „*Autopilot aus, Anfängergeist an.*“  
Übung: Vorgeschmack auf Achtsamkeit  
Übung: Stress am Morgen, Austausch  
Input: Die automatische Stressreaktion
- 13:00-15:00 Achtsamkeitsmeditation im Liegen: *Bodyscan*  
Text zur Inspiration  
Abschlussrunde

### Dienstag

- 09:00-10:30 „Erziehen mit dem Geist des Anfängers“  
Achtsamkeitsmeditation in Bewegung: Yoga, Umgang mit Grenzen, Austausch  
„Beobachten des Kindes“ Gesprächsrunde  
Übung: Stress am Morgen aus der Perspektive einer Freundin, Austausch  
Perspektivübernahme Bruch & Reparatur
- 10:45-12:30 Thema: „Selbstmitgefühl“  
Reaktive Erziehungsmuster + Schemamodi  
Gefühle halten: „Emotionen umarmen“ / „Die Wut halten wie ein Baby“  
3-Minuten-Atemraum bei Stress und Konflikten
- 13:30-15:00 Achtsamkeitsmeditation in der Natur  
„Sense & Savour“  
Text zur Inspiration  
Abschlussrunde

### Mittwoch

- 09:00-10:30 Thema: „*Rollenklärung & die eigenen Kernwerte*“  
Achtsamkeitsmeditation in Bewegung: Yoga  
„Die Rollenlandkarte“  
Gesprächsrunde und Austausch  
Übung: „Die eigenen Werte“
- 10:45-12:30 Thema: „*Freude im Elternalltag*“  
Gesprächsrunde: Wiederbelebung der Freude  
Übung: Kampf, Flucht, Erstarren – und Tanz!
- 13:00-15:00 Achtsamkeitsmeditation in der *Natur*  
„Meet a tree“  
Text zur Inspiration  
Abschlussrunde

### Donnerstag

- 09:00-10:30 Thema: „*Liebe und Grenzen*“  
Liebende Güte - Meditation  
Austausch über Bruch- und Reparatur Erfahrungen  
Vorstellungsübung + Rollenspiel zu „Grenzen“  
Austausch  
Was brauche ich?  
Der Indianer und die Wölfe

## **Atempausen für berufstätige Eltern**

### **Mit Achtsamkeit und Selbstfürsorge dem inneren Kompass folgen**

10:45-12:30 *Thema: „Achtsame Kommunikation“*  
Übungen und Austausch  
Text „Momo“

13:30-15:00 „Achtsamkeitsmeditation in Bewegung“  
Yoga und Qigong  
Text zur Inspiration  
Abschlussrunde

#### **Freitag**

09:00-10:30 *Thema: „Ein achtsamer Weg durch die Elternschaft“*  
Bodyscan  
Bergmeditation  
Dankbarkeitspraxis

10:45-12:30 Reflektion  
„Mein Weg“ Meditation über das Gelernte, Vorschläge für mehr Achtsamkeit  
*Feedback und Organisatorisches*

13:30-15:00 „Einander Gutes wünschen“  
Abschlussrunde

**Pause von 10:30-10:45 und 12:30-13:30**