

Mindful Parenting
Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern
Bildungsurlaub

Seminarnummer: U385BR
Wann? Mo, 12.10.26 – Fr, 16.10.26
Wo? Haus der 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)

Entspannung erlaubt, liebe Eltern! Mindful Parenting ist KEIN weiterer Elternratgeber. Mindful Parenting ist die Einladung, die eigenen Grenzen besser wahrzunehmen und für sich zu sorgen: eine wesentliche Grundlage um den Balanceakt zwischen Familie und Beruf zu meistern und bewusst zu gestalten.

Durch speziell für Eltern entwickelte Achtsamkeits- und Selbstmitgeföhlübungen ist es möglich, die eigenen automatischen Reaktionsmuster und Stressreaktionen besser zu verstehen. Die daraus entstehende Selbstkompetenz und Selbstfürsorge führt zu mehr Handlungsspielraum und Gelassenheit im Elternalltag. Eltern, die sich selbst mit Achtsamkeit und Selbstfürsorge begegnen können, leben diese Fähigkeit vor, was sich übrigens direkt auf Kinder und Familie auswirken.

Neben kurzen Inputs zu psychologischen und neurobiologischen Hintergründen stehen vor allem Achtsamkeitsübungen und Meditationen (u.a. Sitzmeditation, Bodyscan und Yoga) sowie der angeleitete Erfahrungsaustausch in der Gruppe im Vordergrund.

Mindful Parenting wurde von Prof. Susan Bögels (Universität Amsterdam) und Kathleen Restifo (USA) speziell für Eltern entwickelt. Mindful Parenting basiert auf dem von Jon Kabat-Zinn entwickelten MBSR-Achtsamkeitsprogramm sowie auf MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy).

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

Mindful Parenting

Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern

Montag

- 09:00-10:30 Begrüßung
Meditation zum Ankommen (Verbindung mit eigenen Absichten)
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“
Bodyscan, Austausch
„Beobachten des Kindes“ Gesprächsrunde
Übung: Stress am Morgen aus der Perspektive einer Freundin, Austausch
- 10:45-12:30 „Wie wir die Welt wahrnehmen. Mit neuen Augen sehen“:
Übung Achtsames Sehen
Gorilla-Übung
Dankbarkeitspraxis
Einführung Sitzmeditation
- 13:00-15:00 Achtsamkeitsmeditation in Bewegung: Yoga
Text zur Inspiration
Abschlussrunde

Mittwoch

- 09:00-10:30 „*Sich wieder mit dem Körper verbinden*“
Sitzmeditation Atem- und Körperempfindungen Austausch
„Freude im Elternalltag“ Gesprächsrunde
3-Minuten-Atemraum
Stress im Elternalltag - Selbstmitgefühlspause
- 10:45-12:30 „*Auf elterlichen Stress zu antworten statt zu reagieren.*“
Sitzmeditation Geräusche und Gedanken, Austausch
Koan / Greifen + Zurück-weisen / Kampf, Flucht, Erstarren – und Tanz
- 13:00-15:00 Achtsamkeitsmeditation in der *Natur*
Text zur Inspiration
Abschlussrunde

Donnerstag

- 09:00-10:30 „*Muster und Schemata in der Erziehung*“
Sitzmeditation Gefühle, offenes Gewahrsein Austausch
Reaktive Erziehungs-muster + Schemamodi
Gefühle halten: „Emotionen umarmen, das innere Kind umarmen“ / „Die Wut halten wie ein Baby“
- 10:45-12:30 „*Konflikte*“
3-Minuten-Atemraum bei Stress
Perspektivübernahme Bruch & Reparatur
„*Meet a tree*“ *Gehmeditation draußen*
- 13:00-15:00 Achtsamkeitsmeditation in Bewegung: Yoga
Text zur Inspiration
Abschlussrunde

Mindful Parenting

Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern

Freitag

- 09:00-10:30 *Thema: „Grenzen setzen“*
Liebende Güte-Meditation
Austausch

Austausch über Bruch- und Reparatur-Erfahrungen
Vorstellungsübung und Rollenspiel zu „Grenzen“
Austausch

Was brauche ich?
Der Indianer und die Wölfe
- 10:45-12:30 *Thema: „Ein achtsamer Weg durch die Elternschaft“*
Bodyscan – Austausch
Dankbarkeitspraxis
„Mein Weg“ Meditation über das Gelernte
Vorschläge für mehr Achtsamkeit
- 13:00-15:00 Bergmeditation für Eltern
„Einander Gutes wünschen“
Text und Abschlussrunde

Pause von 10:30-10:45 und 12:30-13:00