



Achtsamkeitstraining & Innere Balance:

Glückliche Eltern als
Grundstein für ein
harmonisches
Familienleben

CURRICULUM DER FORTBILDUNG

UNSER BILDUNGSANGEBOT RICHTET SICH AN



Mütter und Väter

Wir leben in sehr hektischen und fordernden Zeiten. Die To-Do-Listen sind oft endlos lange. In dem ganzen Trubel aus Organisation, Erfüllung der Aufgaben und Erwartungen jeglicher Art, Hobbys, u.v.m., vergisst man das Wesentliche, nämlich die schönen Momente im Alltag zu erkennen, sie bewusst wahrzunehmen und zu erleben. Lass zu, dass mehr Zufriedenheit, Harmonie und Glück spürbar werden und das ohne die Illusion der immerzu perfekten und allzeit fröhlichen Mutter/des allzeit fröhlichen Vaters.

Wer sich selbst wieder bewusst wahrnimmt, und zwar mit all seinen Gefühlen, Stärken und Schwächen, seine Bedürfnisse nicht hinunterdrückt, sondern auch lebt, kann seinen Alltag achtsamer gestalten und leben.

Durch ein fundamentiertes Wissen, einfache Tools und Techniken kann man gelassener und zufriedener werden und in den Zustand einer inneren Balance kommen. In Summe kann man so sein Leben glücklicher gestalten.

INHALT DER FORTBILDUNG

Was bedeutet Achtsamkeit im Familienalltag?

- Definition und Bedeutung in Bezug auf das Familienleben
- Wie schaffe ich es, Achtsamkeit als Mutter/Vater zu erleben und achtsam mit mir selbst zu sein?

Innere Balance finden

- Definition
- Innere Balance im Alltag finden

Gefühle

- Definition
- Gefühle bewusst wahrnehmen, spüren und sich eingestehen

Gelassenheit als Mutter/Vater

- Definition
- Gelassenheit als Mutter/Vater leben

Rollen als Mutter/Vater

- Welche Rollen habe ich? In welchem Umfang möchte ich sie leben?

Tools, Techniken und Achtsamkeitstraining

FORTBILDUNGSLEITUNG & DOZENTIN

DANIELA STÖGER

- Psychologische Beraterin
- Kindergarten- und Hortpädagogin
- Dipl. Mindset Coach

KURSZEIT

von 9-17 Uhr

KURSUMFANG & MODULE

1 Modul, insgesamt 8 EH

KOSTEN & FÖRDERUNGEN

EUR 179, -



Durch unsere EBQ- und Öcert-Zertifizierung können diverse Förderanträge gestellt werden, z.B. beim Bildungskonto des Landes OÖ (Rückerstattung von 30 % bis 60 % der Kurskosten möglich) und beim Bildungskonto des Landes NÖ (bis zu 80 %).



ANMELDESCHLUSS & TEILNEHMERZAHL

Die Anmeldung ist bis 21 Tage vor Kursbeginn möglich.

min. 6 / max. 12 Teilnehmer

KURSORT

DIE Werkstatt am Hof
Furtberg 15, 4540 Bad Hall