



Selbstfürsorge ist dein Geschenk an dein Kind

Kurs für Eltern von Kindern mit besonderen Bedürfnissen

Ein Kind mit besonderen Bedürfnissen zu begleiten, fordert Kraft, Energie und bringt uns oft mit unseren Ängsten in Kontakt. Umso wichtiger ist es, hier gut für sich zu sorgen, damit wir als Eltern den Leuchtturm im Sturm bleiben und dem Kind einen sicheren Hafen bieten können. Hier hilft die Verbindung zu uns, unseren Bedürfnissen und einen liebevollen Blick auf unsere Themen, damit wir diese den Kindern nicht weitergeben.

Denn genau das, wünschen wir unseren Kindern: zu sich zu stehen, die eigenen Bedürfnisse wahr- und ernstnehmen und vertrauensvoll nach vorne zu blicken.

Kursinhalt

Achtsamkeit im Umgang mit den eigenen Ressourcen

Erwartungen, Normen und Grenzen

Durch mein SEIN wirken

Ängste erkennen und loslassen

Schritt für Schritt Selbstfürsorge im Alltag leben (Rituale und Entspannungstechniken)

Intuitives, statt verstandesbasiertes Handeln

Es darf *ANDERS* sein – wie wir zurück ins Vertrauen finden

Kurszeit und Ort

Samstag, 8. Februar 2025 im Kirchgemeindehaus Gstaad

9.00 bis 16.30 Uhr (Mittagszeit ca. 90 Minuten)

Kosten

Für Mitglieder 50.- / Nicht-Mitglieder 75.-

Mitbringen: wenn vorhanden eine Yogamatte,
Kissen und evtl. Decke