

## WORKSHOP für Mamas und Papas

### Thema: „Gelassenheit im Elternalltag“

Wie können wir Eltern trotz schmutziger Schuhe auf dem Teppich und Marmelade auf den frisch geputzten Fenstern den Tag nicht nur überstehen, sondern in all dem sogar eine harmonische, zur Entfaltung einladende Atmosphäre schaffen?

Beim gemeinsamen Workshop geht es nicht nur darum, sich selbst zu erforschen, sondern wie es gelingen kann, belastende Situationen zu verändern.

Für den Balanceakt im Alltagsstress, bringen wir die wertvollen Aspekte der Achtsamkeitspraxis sowie wichtige Erkenntnisse aus der Gehirn- und Bindungsforschung näher. Das alles kann helfen, einen inneren Kompass auszubilden, der uns Eltern bei hohem Wellengang im Leben mit Kindern auf Kurs hält.

Wann? Sonntag, 22.9.2024

Wo? In 2111 Harmannsdorf Rückersdorf

Uhrzeit: 10:00 – 13:00

Kosten: 30 €

Anmeldung bei Sandra Huber 0676/7246896, [im.spielraum@gmail.com](mailto:im.spielraum@gmail.com)

Anmeldeschluss: **01.09.2024**



Sandra Huber

Elementarpäd, Piklerpäd i.A., SI Päd.  
Family Counselor und LSB i.A.u.S.  
[www.huber-sandra.com](http://www.huber-sandra.com)

Es freuen sich auf DICH:



Judith Ried

Montessoripäd, Achtsamkeitstrainerin  
Psychologische Beraterin i.A.u.S.  
[www.judithried-paartherapie-familientherapie-beratung.at](http://www.judithried-paartherapie-familientherapie-beratung.at)