



Mindful Compassionate Parenting

Grundlagenseminar zu Achtsamkeit und Selbstmitgefühl für Eltern

Wien, 25. - 27. Oktober 2019

mit Jörg Mangold



Liebe Expertinnen und Experten
aus Erziehungsberatung, Elternbildung, Jugend- und Sozialhilfe!

[Wir Eltern sind auch nur Menschen](#) heißt das neue Buch von Jörg Mangold. Als Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie weiss er zu gut wie viel Stress und Druck oft in den Familien ist - weil sie es besonders gut machen wollen. Wie kommt also mehr Gelassenheit und damit Raum für die schönen liebevollen Momente in die Familie?

Als langjähriger Achtsamkeitslehrer weiss Jörg Mangold, dass Eltern oft zu streng mit sich selbst sind und ein wenig mehr Selbstmitgefühl ihnen gut tut. Daher hat er das Kursformat "Mindful Compassionate Parenting" für Eltern entwickelt .

Kursgebühr: 290 EUR + 20% UST (ohne Unterkunft und Verpflegung)

Anmeldung und mehr Information: peter.hofmann@limina.at

MINDFUL COMPASSIONATE PARENTING

In diesem Grundlagenseminar wird eine Einführung in die achtsamkeits- und mitgefühlbasierte Arbeit mit Eltern gegeben. Grundlage ist das Buch für Eltern von Jörg Mangold "Wir Eltern sind auch nur Menschen. Selbstmitgefühl zwischen Säbelzähntiger und Smartphone" (Arbor Verlag) und das darin beschriebene Eltern-Programm "Mindful Compassionate Parenting" (MCP). Das Seminar ist geeignet für Personen in der Erziehungsberatung, Jugendhilfe, Schule, Therapeutinnen, die mit Kindern, Jugendlichen und ihren Familien arbeiten. Weiters ist die Fortbildung gut geeignet für MBSR und MSC-LehrerInnen, die achtsamkeitsbasierte Angebote auf Eltern ausrichten wollen.



Organisiert von LIMINA OG
www.limina.at

In Kooperation mit:



ACHTSAM
KEITS
AKADEMIE

&

arbor seminare

Achtsamkeit leben – Achtsamkeit lehren

