



MOPS Heidelberg

Stressprävention und Achtsamkeit

im Familienalltag

Vortrag für Mütter
mit Frühstücksbüffet und Kinderbetreuung

Freitag, 20. Mai 2022

10:00 - 12:00

Freie evangelische Gemeinde Heidelberg

Haberstraße 19 - 69126 Heidelberg-Rohrbach Süd

Stressprävention und Achtsamkeit im Familienalltag

„Wege zu mehr Gelassenheit und Stressbewältigung“

Eltern erleben sich häufig in Stress- und in Überforderungssituationen im alltäglichen Familienleben. Kinder großzuziehen ist für viele Eltern eine der kraftraubendsten und verantwortungsvollsten Aufgaben im Familienleben und gleichzeitig ist das Erleben verbunden mit Gefühlen von Liebe, Freude, Stolz und Erfüllung. Daraus resultieren manchmal unangemessene Handlungen gegenüber den Kindern oder auch ein Gefühl der Erziehungsunsicherheit und der Überforderung. Durch das Verstehen von Stressreaktionen und die Entwicklung von mehr Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge kann mehr Akzeptanz sich selbst und den Kindern gegenüber entwickelt werden. Zu dieser Herangehensweise wird es ein Vortrag geben mit anschließender Einladung sich darüber auszutauschen.

Referentin: **Ulrike Adam**, Diplom-Psychologin, Leiterin der Psychologischen Familien- Und Erziehungsberatungsstelle Weinheim, Systematische Familientherapeutin, Achtsamkeitslehrerin (MBSR und MSC).

Anmeldung unter
mops.heidelberg@feg-heidelberg.de