
**Atempausen für berufstätige Eltern -
Mit Achtsamkeit und Selbstfürsorge dem inneren Kompass folgen**
Bildungsurlaub

Seminarnummer: U326KW
Wann? Mo, 20.03.23 – Do, 23.03.23
Wo? Kartäuserwall 24b
50678 Köln

Wer? Sonja Boxberger



- seit über 10 Jahren selbstständig als Achtsamkeitstrainerin
- Diplom Sozialpädagogin (Kinder- und Jugendhilfe)
- zertifizierte MBSR Trainerin
- zertifizierte Mindful Parenting Trainerin
- zertifizierte Happy Panda Trainerin (Achtsamkeit für Kinder)
- Veranstaltungskauffrau (Musikindustrie / Tourismus)

Der Alltag von berufstätigen Eltern ist eng getaktet - es findet sich wenig Raum für Atempausen. So integrieren berufstätige Eltern eine Vielzahl von Rollen, z.B. als Arbeitskraft, als Elternteil, Partner:in, Schwiegerkind und Freund:in. Im Rahmen dieses Bildungsurlaubs bekommen sie Zeit. Zeit, ihre Rollen zu reflektieren und bei Bedarf anzupassen. Zeit, tief durchzuatmen. Hand auf's Herz und spüren was wirklich wichtig ist. Zeit, neue Spielräume in ihrem Eltern- und Arbeitsalltag zu entwickeln. Achtsamkeitsmeditationen, Yoga, Wahrnehmungsübungen und wissenswerter Input aus den MBSR- und Mindful Parenting-Programmen bilden neben dem Erfahrungsaustausch in der Gruppe die Grundlage dieses Bildungsurlaubs.

Seminarziele:	Sonstiges:
<ul style="list-style-type: none">• Achtsamkeit und Selbstfürsorge• Grenzen besser wahrnehmen• Selbstkompetenz und Gelassenheit	

Seminarinhalte

Atempausen für berufstätige Eltern

Montag

- 09:00-10:30 Begrüßung
Meditation zum Ankommen
Vorstellung & Kennenlernrunde
(achtsames Sprechen & Zuhören, Einbeziehung der Familienmitglieder)
Einführung & Orientierung praktische Fragen
- 10:45-12:30 Thema: „*Autopilot aus, Anfängergeist an.*“
Übung: Vorgeschmack auf Achtsamkeit
Übung: Stress am Morgen, Austausch
Input: Die automatische Stressreaktion
- 13:00-15:00 Achtsamkeitsmeditation im Liegen: *Bodyscan*
Text zur Inspiration
Abschlussrunde

Dienstag

- 09:00-10:30 „Erziehen mit dem Geist des Anfängers“
Achtsamkeitsmeditation in Bewegung: Yoga, Umgang mit Grenzen, Austausch
„Beobachten des Kindes“ Gesprächsrunde
Übung: Stress am Morgen aus der Perspektive einer Freundin, Austausch
Perspektivübernahme Bruch & Reparatur
- 10:45-12:30 Thema: „Selbstmitgefühl“
Reaktive Erziehungsmuster + Schemamodi
Gefühle halten: „Emotionen umarmen“ / „Die Wut halten wie ein Baby“
3-Minuten-Atemraum bei Stress und Konflikten
- 13:30-15:00 Achtsamkeitsmeditation in der Natur
„Sense & Savour“
Text zur Inspiration
Abschlussrunde

Mittwoch

- 09:00-10:30 Thema: „*Rollenklärung & die eigenen Kernwerte*“
Achtsamkeitsmeditation in Bewegung: Yoga
„Die Rollenlandkarte“
Gesprächsrunde und Austausch
Übung: „Die eigenen Werte“
- 10:45-12:30 Thema: „*Freude im Elternalltag*“
Gesprächsrunde: Wiederbelebung der Freude
Übung: Kampf, Flucht, Erstarren – und Tanz!
- 13:00-15:00 Achtsamkeitsmeditation in der *Natur*
„Meet a tree“
Text zur Inspiration
Abschlussrunde

Donnerstag

- 09:00-10:30 Thema: „*Liebe und Grenzen*“
Liebende Güte - Meditation
Austausch über Bruch- und Reparaturverfahren
Vorstellungsübung + Rollenspiel zu „Grenzen“
Austausch
Was brauche ich?
Der Indianer und die Wölfe
- 10:45-12:30 Thema: „*Ein achtsamer Weg durch die Elternschaft*“
Bergmeditation
Dankbarkeitspraxis
„*Mein Weg*“

*Meditation über das Gelernte
Vorschläge für mehr Achtsamkeit*

13:30-15:00 „Einander Gutes wünschen“
Abschlussrunde

Pause von 10:30-10:45 und 12:30-13:30