



ANGEBOT

## **Achtsamkeit, Selbstfürsorge & Selbstmitgefühl im Familienalltag - Mehr Gelassenheit im Alltag mit Kindern**

### **Praxisnahe Impulse aus Achtsamkeit & Stressmanagement für mehr Ruhe, Klarheit und Leichtigkeit im Alltag mit Kindern**

Der Alltag mit Kindern ist oft erfüllt von Freude – und gleichzeitig herausfordernd. Viele Eltern wünschen sich mehr Gelassenheit im Umgang mit Stresssituationen. Dieser Vortrag vermittelt einfache, alltagstaugliche Impulse aus Achtsamkeit und Stressmanagement, die direkt im Familienleben angewendet werden können.

verständlich  
praxisnah  
sofort umsetzbar

#### **Inhalte des Vortrags**

- Was ist Achtsamkeit und Selbstmitgefühl?
- Formelle und informelle Achtsamkeit im Familienalltag
- Praxisnahe Beispiele für Alltagssituationen mit Kindern
- Selbstfürsorge – Soforthilfen – Micropausen für den Alltag
- Kultivierung einer entspannteren Morgen- und Abendroutine

#### **Als Elternteil**

- gewinnen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit stressigen Situationen
- lernen Sie einfache Werkzeuge zur Selbstregulation
- entwickeln Sie mehr Verständnis für sich selbst und Ihr/e Kind/er
- nehmen Sie konkrete Impulse für den Alltag mit Ihren Kindern mit

#### **Rahmen & Ablauf**

- Dauer: ca. 90 min
- Format: Vortrag mit alltagspraktischen Übungen
- Zielgruppe: Eltern im Kindergarten
- Ort: vor Ort oder online möglich

## **Honorar**

Präsenz: € 160 inkl. Unterlagen

Zuzüglich Fahrt- und Reisekosten, abhängig von der Entfernung

Online: € 140 inkl. Unterlagen

## **Erfahrung & Hintergrund**

Der Vortrag wurde bereits erfolgreich im Rahmen der Elternbildung (Familienfreitag, Zwei & Mehr des Landes Steiermark) umgesetzt und richtet sich gezielt an die Herausforderungen im Familienalltag.

## **Buchung & Kontakt**

Ich freue mich über Ihre Anfrage und freue mich auf ein unverbindliches Gespräch.

Mit herzlichen Grüßen,

*Bettina Jeram*

[www.bettinajeram.at/](http://www.bettinajeram.at/) 0650/8405661 / [info@bettinajeram.at](mailto:info@bettinajeram.at)