

# „Mutter-Sein“

## Achtsame Elternschaft zur Stressbewältigung und Selbstfürsorge „Mindful Compassionate Parenting“

Eine Trainingsgruppe rund ums Mutter-Sein (Mitglieder) zur Selbstreflexion und zum Erforschen des eigenen Mutterseins. Es geht

- um einen **Erfahrungsaustausch** zum Alltag mit Kleinkindern und zu Konfliktsituationen und Versöhnung mit Jugendlichen in der Pubertät,
- ums Kennenlernen des **Stress-Alarmmodus unseres Gehirns**, um den persönlichen „Ausflippunkt“ besser im Griff zu haben,
- um **Wahrnehmungsschulung und Selbstfürsorge**.

Die Gruppe bietet einen geschützten und vertraulichen **Raum** für Mütter, sich auszutauschen, Stressbewältigungs-Techniken auszuprobieren, gemeinsam Übungen zu Achtsamkeit im Alltag durchzuführen und das eigene Wohlbefinden zu kultivieren.

Es sind 3 Einheiten zu 1,5 Stunden vorgesehen:

Freitag 03.05.2024, Donnerstag 16.05. und Freitag 31.05. jeweils von 19.30 – 21 h in Meran Obermais (geschlossene Gruppe).

### Anmeldung und Infos:

Brigitte Ennemoser mobil: 349/6457043 email: [brigitte.ennemoser@a-bo.net](mailto:brigitte.ennemoser@a-bo.net)

Projekt „Dialog und Naturwerkstatt“ [www.frei-netz.org/dialog+naturwerkstatt](http://www.frei-netz.org/dialog+naturwerkstatt)

