



SILKE FREDRICH

achtsamkeit. coaching. potenziale.

# WENIGER STRESS IM ELTERNSEIN!



## Stressbewältigung durch Achtsamkeit & Selbstfürsorge

### Kennst du das auch....

... der Familienalltag ist oft **stressig** und **überfordernd**. Zwischen Arbeit, Haushalt, Kinderbetreuung und anderen **Verpflichtungen** ist es oft **schwierig**, alles unter einen Hut zu bekommen.

Der **Druck**, ständig funktionieren zu müssen und allen gerecht zu werden, führt zur **Erschöpfung** und du denkst: „**Das schaffe ich nicht mehr!**“

**JETZT** ist die Chance, etwas in deinem Leben zu verändern: **Training Mindful Parenting!**



“ZEIT, DIE WIR UNS  
NEHMEN, IST ZEIT, DIE  
UNS ETWAS GIBT.”

FERSTL

Scan mich!



Silke Fredrich

Trainerin für Achtsamkeit & Stressbewältigung,  
Persönlichkeitsentwicklung

☎ 0172 / 93 25 623

✉ kontakt@silke-fredrich.de

[www.silke-fredrich.de](http://www.silke-fredrich.de)



# MINDFUL PARENTING

Das Training „**Mindful Parenting**“ zeigt Wege, um den „Teufelskreis“ der Anspannung zu unterbrechen, um bei Stress und belastenden Situationen ruhiger und gelassener zu reagieren. So kann es dir gelingen:

- **Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln**
- **Grenzen mit Liebe zu setzen**
- **Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl etablieren**
- **Dir mit mehr Akzeptanz zu begegnen**
- **Weniger reaktiv mit Erziehungsstress umzugehen**
- **Umgang mit schwierigen Gefühlen zu lernen**

Durch die Kultivierung von Achtsamkeit und Selbstfürsorge unterstützt du dich und deine Kinder und findest praktische Wege zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden im Familienalltag.



WANN: 10 x Mittwoch 04.09. - 20.11.2024\*  
UHRZEIT: 19.30 - 21.00 Uhr  
WO: Haus Nr. 1, Pestalozzistr. 1, Weyhe -Leeste  
PREIS: € 179,- pro Person (einmaliges Angebot)  
GRUPPE: 6 - 8 Teilnehmende

\*nicht in den Herbstferien

Interesse ? Ich freue mich auf deine Nachricht per E-mail oder Anruf.  
[www.silke-fredrich.de](http://www.silke-fredrich.de)

Das Training ist für alle Eltern, Großeltern und interessierten Bezugspersonen Kindern aller Altersgruppen geeignet – von Babys bis zu erwachsenen Kindern