

# Starke Eltern – Starke Kinder: Ein Elternkurs hilft Familien

Ist dein Familienalltag manchmal so anstrengend, dass du ihn nicht richtig geniessen kannst? Meckerst Du viel und klingst dann manchmal wie deine Mutter oder Vater, obwohl du das gar nicht möchtest? Hast du in der Familie immer wieder die gleichen Konflikte und dabei das Gefühl, dass Du einfach nicht weiterkommst und denkst, dass es eigentlich auch anders gehen könnte? So geht es auch vielen anderen Mütter und Väter.

Damit wieder mehr Leichtigkeit und Freude ins Familienleben kommt, hat der Kinderschutzbund den Elternkurs «Starke Eltern – Starke Kinder» entwickelt. **Wir kombinieren Themen aus der Pädagogik mit der selbstmitfühlenden, achtsamen Haltung von Mindful Self-Compassion/MSC.** Im Mittelpunkt des Kurses stehen praktische Übungen, der Austausch der Eltern untereinander, sowie die gegenseitige Unterstützung.

<b>Zielgruppe:</b>	Eltern von 2- bis 12-jährigen Kindern
<b>Datum:</b>	Montag, 9. November 2024
<b>Zeit:</b>	9.00–16.30 Uhr, mit Mittagspause
<b>Ort:</b>	Luzern, genauer Kursort folgt
<b>Kosten:</b>	CHF 200.–
<b>Leitung:</b>	Alice Haener, MSC-Lehrerin Daniela Holenstein, Elternkursleiterin SESK
<b>Infos und Anmeldung:</b>	A. Haener, 076 415 57 05, monalice@me.com www.alicehaener.ch D. Holenstein, 076 371 31 93, sekretariat@bildungszimmer.ch www.bildungszimmer.ch



*Bildungszimmer*  
von Daniela Holenstein

**Starke Eltern – Starke Kinder®**  
ein Elternkurs der Stiftung Kinderschutz Schweiz,  
entwickelt vom Deutschen Kinderschutzbund



Kinderschutz Schweiz  
Protection de l'enfance Suisse  
Protezione dell'infanzia Svizzera