

Mit Kindern aufwachen

Achtsamkeits-Workshops für Eltern und Pädagog*innen Feb-März 2020 in Götzis/Vorarlberg

Die Praxis der Achtsamkeit ist ein Jahrtausende alter Schatz der buddhistischen Tradition wie – unter anderem Namen – auch anderer spiritueller Wege. Heute wird sie wieder entdeckt, um besser mit Stress umzugehen, wache Präsenz zu üben und Mitgefühl zu entwickeln, und nicht zuletzt um für sich selbst zu sorgen. In der Arbeit und im Zusammenleben mit Kindern in der „rush-hour“ unseres Lebens kommen wir oft nur schwer zu formaler Achtsamkeits- und Meditationspraxis, oder auch nur dazu, uns selbst etwas Gutes zu tun.

Doch wir können unser Leben und Arbeiten mit Kindern selbst als (auch spirituellen) Übungsweg begreifen, denn kaum jemand bringt uns so schnell an unsere Grenzen wie unsere Kinder und kaum jemand berührt unser Herz so sehr wie sie. Kein Seminar und keine Ausbildung hält so viel Selbsterfahrung und Wachstum bereit wie unser Alltag mit Kindern. Hier finden wir alles, was wir brauchen, um das Handwerk - die *skills* - von Achtsamkeit, Verantwortung, Mitgefühl und Gewaltlosigkeit zu lernen und an Präsenz, Gelassenheit und Liebe zu wachsen – nicht zuletzt im Umgang mit uns selbst! Unser Leben mit Kindern ist unser spiritueller Übungsweg.

Anstatt nur um Erziehungsprobleme zu kreisen, nehmen wir auch das Gelingen und das Schöne in den Blick, üben den Blick nach innen und beginnen, uns mit uns selbst anzufreunden. Der Austausch und der Raum, den wir in der Gruppe schaffen, hilft uns, andere zu hören und uns selbst gehört, ja *geföhlt* zu fühlen.

Wir können nicht gut für unsere Kinder sorgen, wenn wir nicht gut für uns sorgen.
Thich Nhat Hanh

Arbeitsweise	Stille- und Achtsamkeitsübungen, Austausch, Impulse
Termine & Ort	4 Termine 19.30 – 21.30 Uhr. Voraussichtl. Do 6.+ 20.Feb, Di 3. + 31.März 2020. Zentrum für Achtsamkeit&Familie, Flurgasse 6, Götzis
Anmeldung:	steve.heitzer@cordat.org +43 (0) 680 55 25 721 (Bitte SMS - keine Nachricht auf AB!)
Kosten	EUR 130,- (Ermäßigung auf Anfrage).
Zielgruppe	Eltern und Pädagog*innen
Referent	Mag. Steve Heitzer Pädagoge, Theologe, Achtsamkeitslehrer. Vater von drei Kindern, 19 Jahre Erfahrung in Kindergarten, Schule & Elternarbeit. Autor des Buches „Kinder sind nichts für Feiglinge. Ein Übungsweg der Achtsamkeit“, Arbor-Verlag. www.cordat.org und in Kürze www.steveheitzer.at

Mit Kindern aufwachen

Achtsamkeits-Workshops für Eltern und Pädagog*innen Feb-März 2020 in Götzis/Vorarlberg

Die Praxis der Achtsamkeit ist ein Jahrtausende alter Schatz der buddhistischen Tradition wie – unter anderem Namen – auch anderer spiritueller Wege. Heute wird sie wieder entdeckt, um besser mit Stress umzugehen, wache Präsenz zu üben und Mitgefühl zu entwickeln, und nicht zuletzt um für sich selbst zu sorgen. In der Arbeit und im Zusammenleben mit Kindern in der „rush-hour“ unseres Lebens kommen wir oft nur schwer zu formaler Achtsamkeits- und Meditationspraxis, oder auch nur dazu, uns selbst etwas Gutes zu tun.

Doch wir können unser Leben und Arbeiten mit Kindern selbst als (auch spirituellen) Übungsweg begreifen, denn kaum jemand bringt uns so schnell an unsere Grenzen wie unsere Kinder und kaum jemand berührt unser Herz so sehr wie sie. Kein Seminar und keine Ausbildung hält so viel Selbsterfahrung und Wachstum bereit wie unser Alltag mit Kindern. Hier finden wir alles, was wir brauchen, um das Handwerk - die *skills* - von Achtsamkeit, Verantwortung, Mitgefühl und Gewaltlosigkeit zu lernen und an Präsenz, Gelassenheit und Liebe zu wachsen – nicht zuletzt im Umgang mit uns selbst! Unser Leben mit Kindern ist unser spiritueller Übungsweg.

Anstatt nur um Erziehungsprobleme zu kreisen, nehmen wir auch das Gelingen und das Schöne in den Blick, üben den Blick nach innen und beginnen, uns mit uns selbst anzufreunden. Der Austausch und der Raum, den wir in der Gruppe schaffen, hilft uns, andere zu hören und uns selbst gehört, ja *geföhlt* zu fühlen.

Wir können nicht gut für unsere Kinder sorgen, wenn wir nicht gut für uns sorgen.

Thich Nhat Hanh

Arbeitsweise	Stille- und Achtsamkeitsübungen, Austausch, Impulse
Termine & Ort	4 Termine 19.30 – 21.30 Uhr. Voraussichtl. Do 6.+ 20.Feb, Di 3. + 31.März 2020. Zentrum für Achtsamkeit&Familie, Flurgasse 6, Götzis
Anmeldung:	steve.heitzer@cordat.org +43 (0)680 55 25 721 (Bitte SMS - keine Nachricht auf AB!)
Kosten	EUR 130,- (Ermäßigung auf Anfrage).
Zielgruppe	Eltern und Pädagog*innen
Referent	Mag. Steve Heitzer Pädagoge, Theologe, Achtsamkeitslehrer. Vater von drei Kindern, 19 Jahre Erfahrung in Kindergarten, Schule & Elternarbeit. Autor des Buches „Kinder sind nichts für Feiglinge. Ein Übungsweg der Achtsamkeit“, Arbor-Verlag. www.cordat.org und in Kürze www.steveheitzer.at