

# Achtsamkeit – als Schlüssel zur Beziehungs- kompetenz in der Familie in unsicheren Zeiten

Online-Seminar – 4 Termine

Bild: Michael Bogedain, in: Pfarrbriefservice.de



**keb**

Katholische Erwachsenenbildung  
Bildungswerk Kreis Reutlingen e. V.

*Was Menschen bewegt.*

# Achtsamkeit – als Schlüssel zur Beziehungskompetenz in der Familie in unsicheren Zeiten

## Stressbewältigung und Wertschätzung für sich und die ganze Familie

Wann: 7.3., 14.03., 21.03., 28.03.2023 jeweils 20–21.30 Uhr  
Referentin: Maria J. Gacia, zertifizierte MBSR- und Achtsamkeitstrainerin

Wo: Online-Seminar per ZOOM – Sie erhalten den Zugang nach der Anmeldung

Beitrag: kostenlos für Familien, die durch Corona belastet sind bzw. waren – Kurs wird vom Land Baden Württemberg im Rahmen des Landesprogrammes **STÄRKER nach Corona** finanziert



Entdecken Sie neue Reserven an Geduld und Wertschätzung für sich, den Partner und die Kinder. Ziel des Kurses ist es, durch die Praxis der Achtsamkeit im Umgang mit den eigenen Emotionen zu einem positiveren Austausch mit dem Partner und den Kindern zu kommen. Im Miteinander soll mehr Freude und Gemeinschaftlichkeit erlebbar werden. Achtsamkeit in der Partnerschaft wie in der Erziehung bedeutet, dass man präsent ist, indem man auf alles achtet, was in diesem Moment geschieht, ohne zu urteilen und mit Akzeptanz reagiert. Achtsamkeit kann ein hilfreicher Weg sein, um sich zu entspannen, Gedanken zu sortieren, Gefühle zu akzeptieren und neue Energie zu tanken, um die täglichen Herausforderungen zu meistern.

Themenschwerpunkte der vier Abende:

- Wie lässt sich Kommunikation in der Beziehung gemeinsam gestalten?
- Wie kann die eigene achtsame Präsenz gestärkt werden?
- Wie kann ich die eigene Intention erkennen und bewusst setzen?
- Wie können wir mehr Freude und Gemeinschaftlichkeit in der Familie erlebbar machen?

### Anmeldung und nähere Information bis 1.3.2023

Katholische Erwachsenenbildung

Bildungswerk Kreis Reutlingen e. V.

[www.keb-rt.de](http://www.keb-rt.de) · [kontakt@keb-rt.de](mailto:kontakt@keb-rt.de) · Telefon 07121 1448420



Katholische Erwachsenenbildung  
Bildungswerk Kreis Reutlingen e. V.

*Was Menschen bewegt.*



LANDKREIS  
**REUTLINGEN**