

Die Kraft des **NEIN** als liebevolle Antwort

Spezial - Workshop

Sa 29.9.2012

9 - 11 Uhr; 15,-€ / Person

Baby-Uni, KIGA 2130 Lanzendorf, Schrickenstr.6

Die Kraft des **NEIN** als liebevolle Antwort

Gereiztheit, Stress, Erschöpfung, oder gar Burn-Out – viele unserer Probleme resultieren daraus, dass wir zu oft „JA“ zu anderen sagen, wo uns eigentlich nach einem „NEIN“ zumute ist.

Wenn wir Eltern häufiger zu uns selbst „JA!“ sagen, wenn wir es brauchen und zu anderen oder auch zu unserem Kind öfter einmal ein ehrliches „NEIN“, weil wir es so fühlen, so leben wir gesünder. Außerdem lernen unsere Kinder so auch, dass Menschen Bedürfnisse haben, für deren Befriedigung sie selbst sorgen, und auch Grenzen, für deren Einhaltung sie ebenfalls sorgen.

Verschiedene Aktivitäten und Übungen regen uns in diesem Workshop dazu an, darüber zu reflektieren, wie wir mit uns selbst umgehen, ob wir uns selbst liebevoll behandeln und uns ernst und wichtig nehmen. So können wir schließlich unserem Kind und auch anderen mit ruhigem Gewissen ein klares, beherztes, liebevolles „NEIN“ und damit ein klares „JA“ zu uns selbst sagen.

Wir werden bei diesem Workshop sicher wieder viel über uns selbst entdecken!

Bequeme Kleidung tragen und Wasserflasche mitnehmen!

Spezial-Workshop: Samstag, 29.9. 2012

9:00-11:00 Uhr

Investition: 15,-€/Person

Wo:

Im Erdgeschoß des Kindergarten in
2130 Lanzendorf bei Mistelbach, Schrickenstr. 6
Anmeldung: 0664 1251575 Berta M. Kainz
www.baby-uni.at - berta.kainz@baby-uni.at