

# Die Kunst, gelassen zu erziehen

„Bis ich Mutter/Vater wurde konnte ich in der schönen Illusion leben, ein netter Mensch zu sein.“

Kommt Ihnen das bekannt vor? Eltern zu sein ist eine große Herausforderung – immer wieder werden wir an unsere Grenzen gebracht und manchmal darüber hinaus. Hinzu kommt die Unsicherheit, wie wir denn nun mit unseren Kindern umgehen sollten. Mehr Geborgenheit und Beziehung oder doch mehr Grenzen und Disziplin? Und wie können wir als Erwachsene gelassener werden und die Freude, die das Leben mit Kindern mit sich bringt mehr genießen? Wie können wir Wege finden, unsere eigenen Erziehungsmuster hinter uns zu lassen, zu mehr innerem Gleichgewicht und Frieden zu finden und unsere Kinder einfühlsam ins Leben begleiten? Hier kann die Praxis der Achtsamkeit eine wirksame Möglichkeit sein, mit uns selbst und unseren Kindern in Einklang zu kommen und auch in stressreichen Situationen innere Ruhe und Lebensfreude zu bewahren oder sie schnell wieder zu erlangen.

Wochenendseminar mit

## Lienhard Valentin

*International bekannter Achtsamkeitslehrer, Gestaltpädagoge und Buchautor,  
Gründer des Arbor Verlages und des Vereines „Mit Kindern wachsen“*



Foto: privat

# FR, 2. Dezember, 16 bis 20 Uhr und SA, 3. Dezember 2022, 9 bis 16 Uhr

## Kloster Wernberg Klosterweg 2, 9241 Wernberg



Teilnahmebeitrag: € 20,-  
Achtung begrenzte Teilnehmer:innenzahl!

Informationen bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407

Anmeldung unter [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at)



Gefördert durch das Bundeskanzleramt  
Sektion VI: Familie & Jugend

LAND KÄRNTEN

Familienreferat

Bundeskanzleramt

Katholische Kirche Kärnten  
KATOLÍSKA CÉRKEV KOROŠKA