

PRESSEINFORMATION #22/2019

Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern

Diakonie Fürth bietet Kurs gegen Stress und Überforderung im Familienalltag

Kinder großzuziehen ist eine der verantwortungsvollsten Aufgaben im Familienleben. Auch wenn Hochglanzmagazine und romantische Fernsehserien gerne ein anderes Bild vermitteln, oft kommen Eltern dabei an ihre Grenzen. Denn Familie leben, das ist immer wieder auch schwierig und anstrengend. Um Eltern dabei zu unterstützen, bietet die Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle der Diakonie für den Landkreis Fürth einen neuen, kostenfreien Kurs an. Die „Elterngruppe Achtsamkeit“, die immer dienstags von 9.00 bis 10.00 Uhr im Haus der Diakonie stattfindet, zielt darauf ab, den Umgang mit dem alltäglichen Stress zu erleichtern und mit mehr Gelassenheit und Ruhe auf die Herausforderungen mit den Kindern zu reagieren.

„Eltern lernen, sich selbst und ihrem Kind durch Meditation und Qi Gong mit mehr Akzeptanz, Klarheit und Annahme zu begegnen“, betont Diplom-Pädagoge Ludwig Reichl, der die „Elterngruppe Achtsamkeit“ leitet. „Gerade im Erziehungsalltag sind wir besonders gefordert. Häufig reagieren wir nur und geraten aus der Fassung, wenn uns die Kinder auf die Probe stellen.“ Gemeinsam mit anderen Eltern lernen die Teilnehmer*innen durch die angeleiteten Achtsamkeitsübungen in entspannter Atmosphäre den Umgang mit Stress. Ludwig Reichl weiter: „Die Achtsamkeit kann uns helfen, angemessen zu handeln und die Ruhe in kritischen Situationen zu bewahren.“ Der Kurs ist zunächst auf acht Termine ausgelegt und richtet sich an Eltern aus dem Landkreis Fürth. Eine Teilnahme ist auch unregelmäßig möglich.

[Infobox] **Die „Elterngruppe Achtsamkeit“**

Die „Elterngruppe Achtsamkeit“ findet immer dienstags von 9.00 bis 10.00 Uhr im Haus der Diakonie (Königswarterstraße 58, 90762 Fürth) statt. Teilnehmen können Eltern aus dem Landkreis Fürth. Die Teilnahme ist kostenfrei. Telefonische Anmeldung unter 0911 74933 35. Kursleiter ist Diplom-Pädagoge Ludwig Reichl.

Pressekontakt:

Michael Kniess Tel. 0911 749 33-58 Fax 0911 749 33-66 michael.kniess@diakonie-fuerth.de