

**PRESSEINFORMATION 02/2020**

**„Kinder großzuziehen ist eine der verantwortungsvollsten Aufgaben“**

*„Achtsamkeitsmeditation für Eltern“ der Diakonie Fürth startet mit neuen Terminen*

Ab 4. Februar bietet die Diakonie Fürth wieder neue Termine ihrer „Achtsamkeitsmeditation für Eltern“ an. Der von der Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle der Diakonie für den Landkreis Fürth initiierte Kurs findet immer dienstags von 9.00 bis 10.00 Uhr im Haus der Diakonie statt. Drei Fragen an den Kursleiter Diplom-Pädagoge Ludwig Reichl.

**Warum bietet die Diakonie Fürth den Kurs „Achtsamkeitsmeditation für Eltern“ an?**

*Ludwig Reichl:* 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 Familienleben ist immer wieder auch schwierig und anstrengend. Um Eltern dabei zu unterstützen, bieten wir nun bereits zum zweiten Mal diesen kostenfreien Kurs an.

**An wen richtet sich das Angebot?**

Der Kurs ist zunächst auf acht Termine ausgelegt und richtet sich an Eltern aus dem Landkreis Fürth. Eine Teilnahme ist auch unregelmäßig möglich. Die „Achtsamkeitsmeditation für Eltern“ 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. Denn gerade im Erziehungsalltag sind wir besonders gefordert. Häufig reagieren wir nur und geraten aus der Fassung, wenn uns die Kinder auf die Probe stellen.

**Wie laufen die einzelnen Sitzungen ab?**

Eltern lernen, sich selbst und ihrem Kind durch Meditation und Qi Gong mit mehr Akzeptanz, Klarheit und Annahme zu begegnen. Gemeinsam mit anderen Eltern lernen die Teilnehmer\*innen durch die angeleiteten Achtsamkeitsübungen in entspannter Atmosphäre den Umgang mit Stress. Die Achtsamkeit kann uns helfen, angemessen zu handeln und die Ruhe in kritischen Situationen zu bewahren.

**[Infobox] „Achtsamkeitsmeditation für Eltern“**

Die „Achtsamkeitsmeditation für Eltern“ findet immer dienstags von 9.00 bis 10.00 Uhr im Haus der Diakonie (Königswarterstraße 58, 90762 Fürth) statt. Der Kurs ist für Eltern aus dem Landkreis Fürth. Die Teilnahme ist kostenfrei. Anmeldung über das Sekretariat: 0911 74933 35. Kursleiter ist Diplom-Pädagoge Ludwig Reichl.

**Pressekontakt:**

Michael Kniess Tel. 0911 749 33-29 Fax 0911 749 33-66 [michael.kniess@diakonie-fuerth.de](mailto:michael.kniess@diakonie-fuerth.de)

**Vorschlag für Bildunterschrift:**

*Portraet\_Reichl* © Diakonie Fürth

„Eltern lernen, sich selbst und ihrem Kind durch Meditation und Qi Gong mit mehr Akzeptanz, Klarheit und Annahme zu begegnen“: Diplom-Pädagoge Ludwig Reichl leitet den Kurs „Achtsamkeitsmeditation für Eltern“ der Diakonie Fürth.

*Das Foto kann unter Angabe des Fotohinweises kostenfrei für die Berichterstattung verwendet werden.*

**Pressekontakt:**

Michael Kniess Tel. 0911 749 33-29 Fax 0911 749 33-66 [michael.kniess@diakonie-fuerth.de](mailto:michael.kniess@diakonie-fuerth.de)