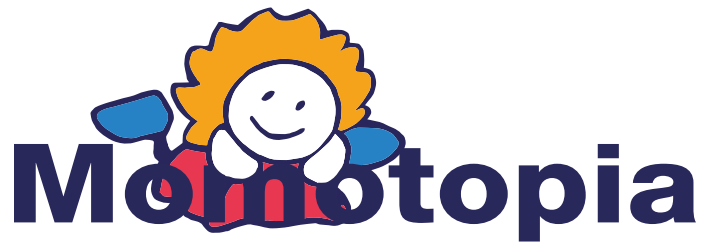


Online-Workshop

Nein aus Liebe

11.02.2021 - 19h30



Nein zu sagen ist eine Kunst. Vielen von uns fällt es immer wieder schwer, die eigenen Grenzen und Bedürfnisse wahrzunehmen und für sie einzustehen. Kinder wollen wissen, wer ihre Eltern sind und wofür sie stehen. Sie wollen und suchen unsere persönliche Substanz.

Klarheit schafft Kontakt und Beziehung! Hier fordern uns unsere Kinder immer wieder heraus, authentisch zu sein. Durch ein klares „Nein“ wird die Integrität des Kindes nicht verletzt, im Gegenteil. Klare Grenzen geben ihnen Sicherheit und Orientierung.

Ein „Nein“ erfordert unsere persönliche Verantwortung, unsere Authentizität und Integrität und es kann absolut gleichwütig sein.

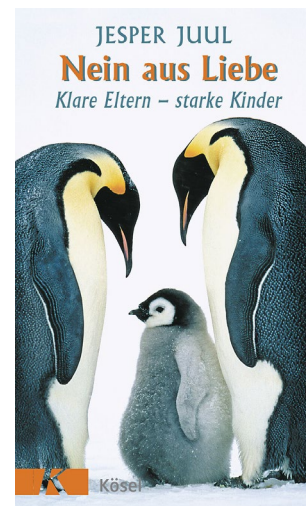
In diesem Workshop stellen wir uns, gemeinsam im Dialog, folgenden Fragen:

- Wie gut gelingt es mir in meiner Familie für meine eignen Grenzen, Bedürfnisse und Wünsche zu sorgen?
- Kann ich meine Grenzen so ausdrücken, dass sie

ankommen bei meinem Gegenüber.

- Macht es mir Angst, „Nein“ zu sagen? Warum?
- Respektiere ich ein „Nein“ meines Kindes oder meines Partners? Was macht das mit mir?

Literaturempfehlung: Nein aus Liebe von Jesper Juul



Ihre Kursleiterin: Nicole Daenzer



- Pädagogin, zertifizierte Trainerin für Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern
- Trainerin für Mindfulness in Organisationen
- Familienberaterin nach Jesper Juul (IGfB)
- Familylab-Seminar & -Elterngruppenleiterin
- Geschäftsleiterin der Momokitas (momokita.ch)

Kursdatum:

Donnerstag, 11. Februar 2021 um 19h30, Dauer max. 2 Std.

Kosten:

SFr 30,-, für Eltern der Momo Kita ist der Kurs kostenlos.

Anmeldung:

Anmeldungen bis zum 8. Februar 2021
Per Email an nicole.daenzer@momokita.ch oder per WhatsApp an +41 (0) 79 671 10 41.

„Kinder, die keine Grenzen und nichts Negatives erfahren, können nicht lernen Mitgefühl zu entwickeln.“

(Jesper Juul)