NextSteps - Perfekt unperfekt -



**Ein Kurs für Eltern und Kinder von 1-3 Jahren zum Entspannen und Auftanken**

**"Familienglück trotz Belastung und Stress"**

Welche Stressoren gibt es und wie kann ich sie verringern? Was ist Familie als System und wie funktioniert es? Wie können wir achtsam miteinander sprechen und finden gemeinsame Lösungen? Wie gehe ich achtsam mit mir, meinen Gefühlen und Grenzen um? Und wenn ich doch mal laut werde?

In gemütlicher Atmosphäre werden wir diese und viele weitere Themen besprechen, um euch zu unterstützen, eure Kinder und ihr Verhalten auch nach dem ersten Geburtstag immer besser zu verstehen. Der Austausch mit anderen Eltern hilft, zu erkennen, dass ihr mit euren Gedanken, Gefühlen und Ängsten nicht alleine seid. Wir werden singen, Massagespiele und die ein oder andere Kinderyogaübung machen. Schöne Momente gemeinsam zu erleben, gemeinsam zu lachen und Spaß haben, stärkt Beziehungen und hilft, aufzutanken und die alltäglichen Anforderungen gut zu meistern.

**Auf Grund der Covid 19 Pandemie, finden alle unsere Kurse unter**

**Berücksichtigung der geltenden Hygienerichtlinien statt.**

**Dies kann bei einer Veränderung der**

**Gesamtsituation auch bedeuten, dass laufende Kurse vorzeitig beendet werden müssen oder**

**online stattfinden, auch kann es zu Veränderungen der Kurszeiten bzw. Räumlichkeiten kommen.**

**Die Hygienevorgaben der jeweiligen Raumanbieter sind einzuhalten.**

[Jetzt anmelden](https://app1.edoobox.com/de/book/D3.EDMmJTYlRWMmNWZlVWO4IzYxUTOiRWO4gDNjNzMlRjMkV2XlRGOhJDZzkzYkNGN0YWZxgzMmNmMjFmZzgDZl9VZk1TPBVDZttGNwZFSrFGUBlUaMBHZBd3MvAzUBlUaXFHSwZXM2YXRBNjdrEXazZkeaN0Mv1GavhlZTdUar9kUGFHTDBDaKBHOl9ia3I0MXpHch1mUBFjYq5mUqJ1Zyp0ZOBlUldWQ4hmauZEV0gjRaVDMVNVR?edref=Bindung)

|  |  |
| --- | --- |
| **Kurs** | NextSteps - Perfekt unperfekt - |
| **Nummer** | BN 2022-4 |
| **Freie Plätze** | 4 |
| **Datum** | 13.09.2022 – 01.11.2022 |
| **Preis** | € 69.00 – 129.00 |
| **Ort** | Mütter -und Familientreff ErlangenDrausnickstraße 8291052 Erlangen |
| **Kontakt** | BINDUNGsvERLANGENOhmstrasse 791054 ErlangenTel. 01737478618[www.bindungsverlangen.de](http://www.bindungsverlangen.de/) |
| **Anmeldeschluss** | 12.09.2022 23:55 |
| **Status** | Für Anmeldungen geöffnet |

[Jetzt anmelden](https://app1.edoobox.com/de/book/D3.EDMmJTYlRWMmNWZlVWO4IzYxUTOiRWO4gDNjNzMlRjMkV2XlRGOhJDZzkzYkNGN0YWZxgzMmNmMjFmZzgDZl9VZk1TPBVDZttGNwZFSrFGUBlUaMBHZBd3MvAzUBlUaXFHSwZXM2YXRBNjdrEXazZkeaN0Mv1GavhlZTdUar9kUGFHTDBDaKBHOl9ia3I0MXpHch1mUBFjYq5mUqJ1Zyp0ZOBlUldWQ4hmauZEV0gjRaVDMVNVR?edref=Bindung)

|  |  |
| --- | --- |
| **Kurs** | NextSteps - Perfekt unperfekt - |
| **Nummer** | BN 2022-4 |
| **Freie Plätze** | 4 |
| **Datum** | 13.09.2022 – 01.11.2022 |
| **Preis** | € 69.00 – 129.00 |
| **Ort** | Mütter -und Familientreff ErlangenDrausnickstraße 8291052 Erlangen |
| **Kontakt** | BINDUNGsvERLANGENOhmstrasse 791054 ErlangenTel. 01737478618[www.bindungsverlangen.de](http://www.bindungsverlangen.de/) |
| **Anmeldeschluss** | 12.09.2022 23:55 |
| **Status** | Für Anmeldungen geöffnet |
| **Nr.** | **Datum** | **Zeit** | **Leiter\*in** | **Ort** | **Beschreibung** |
| 1 | 13.09.2022 | 15:00 – 16:15 | Elke Bothe | Mütter -und Familientreff Erlangen | Kennenlernen, Themenabsprache für die letzte Stunde |
| 2 | 20.09.2022 | 15:00 – 16:15 | Elke Bothe | Mütter -und Familientreff Erlangen | Selbstbewusstsein, Selbstwert, Selbstsicherheit |
| 3 | 27.09.2022 | 15:00 – 16:15 | Elke Bothe | Mütter -und Familientreff Erlangen | Konsequent oder authentisch? |
| 4 | 04.10.2022 | 15:00 – 16:15 | Elke Bothe | Mütter -und Familientreff Erlangen | Familie als System |
| 5 | 11.10.2022 | 15:00 – 16:15 | Elke Bothe | Mütter -und Familientreff Erlangen | Gelassenheit und Resilienz |
| 6 | 18.10.2022 | 15:00 – 16:15 | Elke Bothe | Mütter -und Familientreff Erlangen | "Trigger" im Familienalltag |
| 7 | 25.10.2022 | 15:00 – 16:15 | Elke Bothe | Mütter -und Familientreff Erlangen | Achtsame Kommunikation mit Kindern |
| 8 | 01.11.2022 | 15:00 – 16:15 | Elke Bothe | Mütter -und Familientreff Erlangen | Individuelle Stunde (mögliche Inhalte: Fremdbetreuung oder zu Hause bleiben, Essen und Ernährung, „sauber werden“, Langzeitstillen / Schnuller / Flasche & Co, Geschwisterrivalitäten, „Das passende Leben“, Väter früher und heute, oder andere Themen) |