

Dein Alltag mit Kindern und die Kunst des Lebens. Achtsamkeit & Pädagogik mit Steve Heitzer

Workshop-Reihen zum neuen Buch

Kinder fordern uns heraus. Wir wünschen uns oft Harmonie und hätten die Dinge gern unter Kontrolle. Wir wollen mit ihnen achtsam umgehen und auf Augenhöhe mit ihnen reden. Aber was, wenn sie trotzdem Wutanfälle kriegen, „nerven“ oder Konflikte immer wieder eskalieren?

Mit Kindern können wir lernen zu sehen, was *ist*, statt uns nur immer damit zu beschäftigen, was sein *sollte*. So kommen wir in Kontakt mit der Realität, den Bedürfnissen und Gefühlen – bei den Kindern, wie bei uns selbst! Kinder sind wunderbare Schätze, nicht nur weil sie voller Liebe sind, sondern auch weil wir mit ihnen wachsen; weil sie uns voranbringen, wenn wir uns einlassen.

Gemeinsam schauen wir auf unseren ganz konkreten Alltag, er ist unser Übungsfeld für die Kunst des Lebens – ob als Eltern oder als Pädagog:innen. Bringt gern eure Fragen mit und teilt eure Erfahrungen in der Gruppe - wir lernen so viel miteinander!

Leitung: Mag. Steve Heitzer, Achtsamkeitslehrer, Pädagoge, Theologe, Buchautor. 25 Jahre Erfahrung mit Kindern & Eltern. www.steveheitzer.at.



Workshop 1: Basics **Achtsamkeit & Pädagogik**– Geht Autorität ohne *autoritär*?
Früher war der Umgang mit Kindern autoritär. Heute wollen viele Eltern und PädagogInnen mit Kindern "nett" sein. Aber wenn wir damit nicht weiterkommen, fallen wir schnell in alte Muster zurück. Wenn "nett" nicht geht, was dann? In diesem Workshop geht es um den notwendigen Paradigmenwechsel von der Erziehung zur *Chance mit Kindern zu wachsen*, um die Basics von Achtsamkeit & Pädagogik.

Workshop 2: **Was denken wir? Wie reden wir mit unseren Kindern?**

„Mein Kind sollte sich die Zähne putzen lassen, nicht ‚blöder Papa‘ sagen, ... und schon gar nicht sollte es beißen!“ Völlig verständliche Wünsche sind das, und zugleich stehen sie uns im Weg: Sie trennen sie uns von der Realität, in der Kinder eben Zähneputzen hassen, wütend sind und Ventile für ihre Gefühle suchen. Wie können wir Kinder hier gut begleiten und unserer Aufgabe gerecht werden? Welche Vor-stellungen stehen uns im Weg?

Workshop 3: **Was tun wir? Wie fühlen wir mit unseren Kindern, mit uns selbst?**

Wie oft kämpfen wir mit unseren Kindern, ja mit unserem ganzen Alltag?
Treibt uns die große westliche Frage: Wie krieg ich das in den Griff? Was ist die Alternative? Wie wächst Gelassenheit?
Und wie geht Frieden – mit unseren Kindern, mit uns selbst, Einklang mit dem Leben, wie es ist?

Workshop 4: **Erwachen statt Erziehen – Pädagogik und Spiritualität**

Bewusstheit und Aufmerksamkeit bringen Licht ins Dunkel unserer Muster und führen langsam zu einer heilsamen Veränderung – ohne an uns herumdoktern zu müssen. Dabei stoßen wir auf das grundlegende Bedürfnis, uns geliebt zu erfahren. Solange wir das nicht in der Tiefe erfahren, bleibt die Angst, nicht gut genug zu sein und die Not, den Erwartungen anderer zu entsprechen – denen der Kinder, in der Partnerschaft, in all unseren Beziehungen.

Anmeldung: steve@steveheitzer.at +43 680 55 25 721 Begrenzte TN-Zahl!

Kursgebühr: EUR 250,- Ermäßigungen auf Anfrage möglich!

Achtung: Termine vorläufig, Änderungen möglich!

Ort Feldkirch: Haus Tosters Langäckerweg 2, 6800 Feldkirch.

Termine: 9.Okt, 13.Nov, 4.Dez, 8.Jän donnerstags 19 – 21:30 Uhr.

Ort Nähe Innsbruck: Kinderwerkstatt, Unterdorf 80, 6073 Sistrans.

Termine: 8.Okt, 12.Nov, 3.Dez, 14.Jän mittwochs 18-20:30 Uhr

Angebote/Termine Hard / Bodensee in Planung