

**Praxis für Achtsamkeit, Entspannung,  
Meditation und Stressbewältigung  
Dipl. Soz. Päd. Angelika Wild-Regel**

**Clemens-August-Straße 17, 53115 Bonn  
Auf der Heide 1, 56729 Langenfeld/Eifel**

**Tel.: 0228/9 08 68 60  
eMail: mbsrbonn@t-online.de**



---

## **Achtsame Kommunikation mit Kindern**

**Seminar mit Lienhard Valentin am 30. April 2006  
16.00 Uhr bis 18.30 Uhr**

Kinder ins Leben zu begleiten ist gleichzeitig eine große Freude und eine große Herausforderung. Viele Eltern möchten mit ihren Kindern andere Wege gehen, als sie es in ihrer eigenen Kindheit erlebt haben, aber das ist alles andere als leicht.

Das Leben mit Kindern bringt unsere besten aber auch unsere schwierigen Wesenszüge ans Tageslicht. Die zahllosen Ratgeber und Erziehungsexperten können uns zwar wichtige Hinweise liefern, aber an was können wir uns orientieren, wenn unsere Kinder all diese Bücher anscheinend nicht gelesen haben?

In diesem Seminar geht es vor allem darum, wie wir lernen können unsere Wahrnehmung so zu entwickeln, dass wir unsere Kinder und ihre Bedürfnisse besser sehen und verstehen können. Auch wenn wir mit unseren Kindern neue Wege gehen, hindern uns alte Verhaltensmuster und unsere eigenen Erziehung of daran, die Liebe, Gegenwärtigkeit und Aufmerksamkeit zu bewahren, die wir Kindern eigentlich gerne entgegenbringen würden.

Hier ist die Praxis der Achtsamkeit eine große Hilfe, unsere alten Konditionierungen zu erkennen und mit der Zeit abzulegen, um so im Kontakt mit unseren Kindern selbst innerlich zu wachsen. Sie ist ein äußerst wirksames Mittel, uns in unsere Kinder einzufühlen, unsere Intuition zu entwickeln und Ruhe und Lebensfreude auch in alltäglichen Stresssituationen wieder zu finden.

Lienhard Valentin ist Gestaltpädagoge, Buchautor und Herausgeber der Zeitschrift "Mit Kindern wachsen". Er ist in der Elternberatung sowie in der Fortbildung von ErzieherInnen und Lehrern tätig.

**Kursort:** Praxis für Achtsamkeit, Entspannung, Meditation und Stressbewältigung Bonn, Clemens-August-Strasse 17, 53115 Bonn

**Anmeldung:** Mit Kindern wachsen e.V. Karlstrasse 3a, 79104 Freiburg,  
Tel: 0761-4799540 Fax: 0761-4799541  
e-mail: [info@mit-kindern-wachsen.de](mailto:info@mit-kindern-wachsen.de)

### **Lesetipps:**

Lienhard Valentin: Mit Kindern neue Wege gehen, Arbor Verlag

Myla & Jon Kabat-Zinn, Mit Kindern wachsen

Daniel Siegel & Mary Hartzell, Gemeinsam leben, gemeinsam wachsen, Arbor Verlag

**Zeitschrift:** Mit Kindern wachsen erscheint vierteljährlich

**Sonderhefte:** Neue Perspektiven im Leben mit Kindern - Achtsamkeit - Säugling und Kleinkind - Kreativität und Erziehung

**Link:** [www.mit-kindern-wachsen.de](http://www.mit-kindern-wachsen.de)