




**Workshopreihe**

**Achtsamer Umgang  
mit Wut**


**Für Eltern**



**Haussteinstrasse 1a,  
1020 Wien**



**Jeweils von  
18.00-21.00 Uhr**



**18.4.**

**25.4.**

**9.5.**

**16.5.**



*Wer kennt sie nicht - die Momente, wenn einem als Vater oder Mutter die Wut überkommt und man sich nachher schlecht fühlt?!*

**Ein achtsamer Umgang mit Wut** heisst zuallererst diese Situationen und sich selbst genauer wahrzunehmen. Was passiert da genau im Körper? Was für Gedanken rasen durch den Kopf? Welche Gefühle sind noch da?

**Ein achtsamer Umgang mit Wut** heisst auch mit Mitgefühl darauf zu reagieren - Mitgefühl für sich selbst wie für die Kinder.

**Ein achtsamer Umgang mit Wut** heisst letztendlich von der intuitiven zur bewussten Reaktion zu kommen.





# OrganisatorInnen

al-ma  
achtsam leben -  
mitfühlend agieren



## Workshop-LeiterInnen

**Paola BORTINI:** Trainerin, Mindful Parenting Facilitator, ".b-MIndfulness in schools" zertifizierte Trainerin, [www.limina.at](http://www.limina.at)

**Peter HOFMANN:** Trainer, Mindful Parenting Facilitator, ".b-MIndfulness in schools" zertifizierter Trainer, [www.limina.at](http://www.limina.at)

**Helga LUGER-SCHREINER:** Kunsttherapeutin, Mindful Self Compassion Trainerin, Meditationslehrerin; [www.powerful-heart.at](http://www.powerful-heart.at)



## Info

**Voraussetzungen zur Teilnahme:** Keine Vorkenntnisse nötig. Lediglich Bereitschaft sich auf Achtsamkeitsübungen wie auf meditative Praktiken einzulassen. *Die Workshops hängen zusammen und können nicht einzeln besucht werden.*

**Kosten:** 120 EURO (inkl. MwSt)

**Info und Anmeldung:** [info@al-ma.at](mailto:info@al-ma.at)