

## Erziehungs-Workshop:

### Wie uns Kinder zur Selbsterkenntnis

verhelfen können.



Und wie dadurch so ganz nebenbei  
das Zusammensein mit den Kindern immer  
harmonischer und freudvoller wird.



**Samstag, 16. Juni 2018**

13.30 Uhr bis 17.30 Uhr

**Ort:** Atelier am Fluss, Dorfstrasse 13, 8630 Rüti

**Kursleiterin:** Anja Perron (Heilpraktikerin, Psychomotorik-Therapeutin)

**Kosten:** 80 Fr. (inkl. Kursskript)

**Anmeldung:** Per Mail oder per Telefon:  
[praxis-a.perron@gmx.ch](mailto:praxis-a.perron@gmx.ch), 071 777 33 47

Weitere Infos auf der Rückseite oder auf der Homepage.

## Kursinhalt:

Irgendwann habe ich eingesehen, dass ich die Kinder einfach nicht ändern kann 😊. Stattdessen nutzte ich ihre Anwesenheit in diesem Sinne, dass ich sie wie meine besten Lehrer sah, die mir indirekt dabei halfen, mich selbst immer mehr so annehmen zu können, wie ich bin. Ich hatte den Fokus nicht mehr auf den Kindern, sondern auf mir selbst.

Und das war sehr spannend! Irgendwann merkte ich, dass ich das Zusammensein mit den Kindern mehr und mehr so richtig geniessen konnte.

Immer wieder stellte ich mir folgende Fragen:

- "Was löst das Kind in mir aus?"
- "Wie fühle ich mich, wenn dieses Kind das Gegenteil von dem macht, was ich sage?"»

Bei diesem Workshop gebe ich folgende Elemente weiter, die mir geholfen haben auf diesem Weg:

- „The Work“ nach Byron Katie
- Übung zur Annahme unserer Gefühle
- Gefühle annehmen mit Kindern
- Spielerische Übung zum Umgang mit (Selbst-)Kritik
- Körperwahrnehmungs-Übungen für ein entspanntes Leben

Mehr dazu findet man auf meiner Homepage: [www.anja-perron.ch](http://www.anja-perron.ch)

