



Achtsamkeit, Selbstfürsorge und MBCP Mindfulbased Childbirth and Parenting

Ressourcen stärken und neue Impulse finden - Fachfortbildung

für freie und angestellte **HEBAMMEN, ÄRTZTINNEN, DOULAS, GEBURTSVORBREITERINNEN**

Selbstfürsorge als Basis der Stressreduktion ist für Gesundheitsfachleute eine Ressource, um den vielfältigen Anforderungen des Berufsalltages gerecht zu werden.

Dieses Wochenende bietet mit achtsamkeitsbasierten Übungen, Selbsterfahrung und Erfahrungsaustausch eine Einführung in achtsame Selbstfürsorge (MSC – Mindful Self-Compassion)

Die Grundübungen und ein Überblick der Inhalte eines MBCP-Kurses (Mindfulbased Childbirth and Parenting) - Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit – geben neue Impulse für die Arbeit mit schwangeren Paaren.

Das wachsende Bedürfnis der werdenden Eltern nach einer interventionsarmen und möglichst selbstbestimmten Geburt wird durch die Vorbereitung mit dem MBCP-Programm nachhaltig unterstützt.

Alle Übungen können direkt im Arbeitsalltag umgesetzt und in den eigenen Kursen angewendet werden.

TERMIN:

14.Juni bis 16.Juni 2019

ZEITEN:

Freitag: 17.00 bis 20.00 Uhr,

Samstag: 10.00 bis 18.00 Uhr (die Mittagspause ist Teil des Kurses)

Sonntag: 09.30 bis 13.00 Uhr

KOSTEN:

275,00 EURO inklusive Snaks, Getränke u. Arbeitsunterlagen, exklusive Kosten für das gemeinsame Mittagessen

ORT: Wien: die genaue Adresse wird noch bekannt gegeben.

REFERENTINNEN:

Helga Luger-Schreiner, Mag^a., zertifizierte Lehrerin für achtsames Selbstmitgefühl MSC, Kunsttherapeutin, Leitung Projekt Achtsame Schule, ZLB, Universität Wien, www.POWERful-heART.at

Mela Pinter, Hebamme, MSc Midwifery, Achtsamkeitslehrerin MBSR/MBCP

www.mindfulbirthing.de, www.mayenrain.de,

ANMELDUNG:

Direkt bei Mela Pinter, E-Mail: mail@mindfulbirthing.de Infos: www.mindfulbirthing.de Tel: 0171/3826884

