

TERMINVERSCHIEBUNG:

2-tägiger Workshop „Starke Eltern – sichere Kinder. Beziehung im Alltag bewusst leben!“

Neuer Termin: 16. und 17. Mai 2026

Sichere Kinder brauchen keine perfekten Eltern – sie brauchen innerlich stabile Erwachsene. In diesem Workshop erleben Eltern, was „stark sein“ wirklich bedeutet: nicht härter, sondern präsenter, nicht kontrollierend, sondern beziehungsorientiert.

Der Workshop verbindet Alltagserfahrungen von Eltern, aktuelles Wissen über das Nervensystem und bewusstes Wahrnehmen im eigenen Körper. Eltern spüren selbst, wie ihre innere Haltung, ihr Stresslevel und ihre Reaktionen die Beziehung zum Kind prägen – und wie Sicherheit entsteht. Praxisnah, durch Übungen und Austausch.

Ziel des Workshops:

Eltern erleben am eigenen Körper, wie Beziehung, Nervensystem und Bewusstsein zusammenwirken. Sie lernen, sich in herausfordernden Momenten selbst zu regulieren, klare Grenzen zu setzen und nach Konflikten wieder in Verbindung zu kommen. Am Ende nehmen die Teilnehmenden konkrete Werkzeuge und alltagstaugliche Übungen mit nach Hause, um: Sicherheit zu vermitteln, Beziehung auch im Stress zu halten und ihren Kindern ein lebendiges Vorbild für Selbstregulation und innere Stärke zu sein.

Für wen ist dieser Workshop?

Für Eltern, Sorgeberechtigte und Begleiter von Kindern, die sich fragen: „Wie kann ich mein Kind begleiten – ohne mich selbst zu verlieren?“

Es gibt kleine Snacks und Tee. Für den größeren Appetit bitten wir um Selbstverpflegung mit Getränken und Essen.

2 Kurstermine: Samstag, 16. Mai & Sonntag, 17. Mai, jeweils 10.00 bis 14.00 Uhr
Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Zwei neue Spanischkurse sind geplant:

Spanisch für Anfänger – ab dem 18. August

¡Hola y bienvenidos! Möchten Sie Spanisch von Grund auf lernen? Praxisnah und mit viel Kommunikation bringt Ihnen die Dozentin ihre Muttersprache näher, sodass Sie bald erste kleine Gespräche führen können.

Kurstermine: ab dem 18. August, immer dienstags, 16.30 bis 18.00 Uhr
Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen – ab dem 19. August

Sie haben schon erste Spanischkenntnisse und möchten sicherer sprechen? In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Grundlagen, erweitern Ihren Wortschatz und üben praxisnahes Sprechen. Ideal für Alltag, Reise und Beruf – in entspannter Atmosphäre. Machen Sie den nächsten Schritt! ¡Vamos!

Kurstermine: ab dem 19. August, immer mittwochs, 16.30 bis 18.00 Uhr
Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda