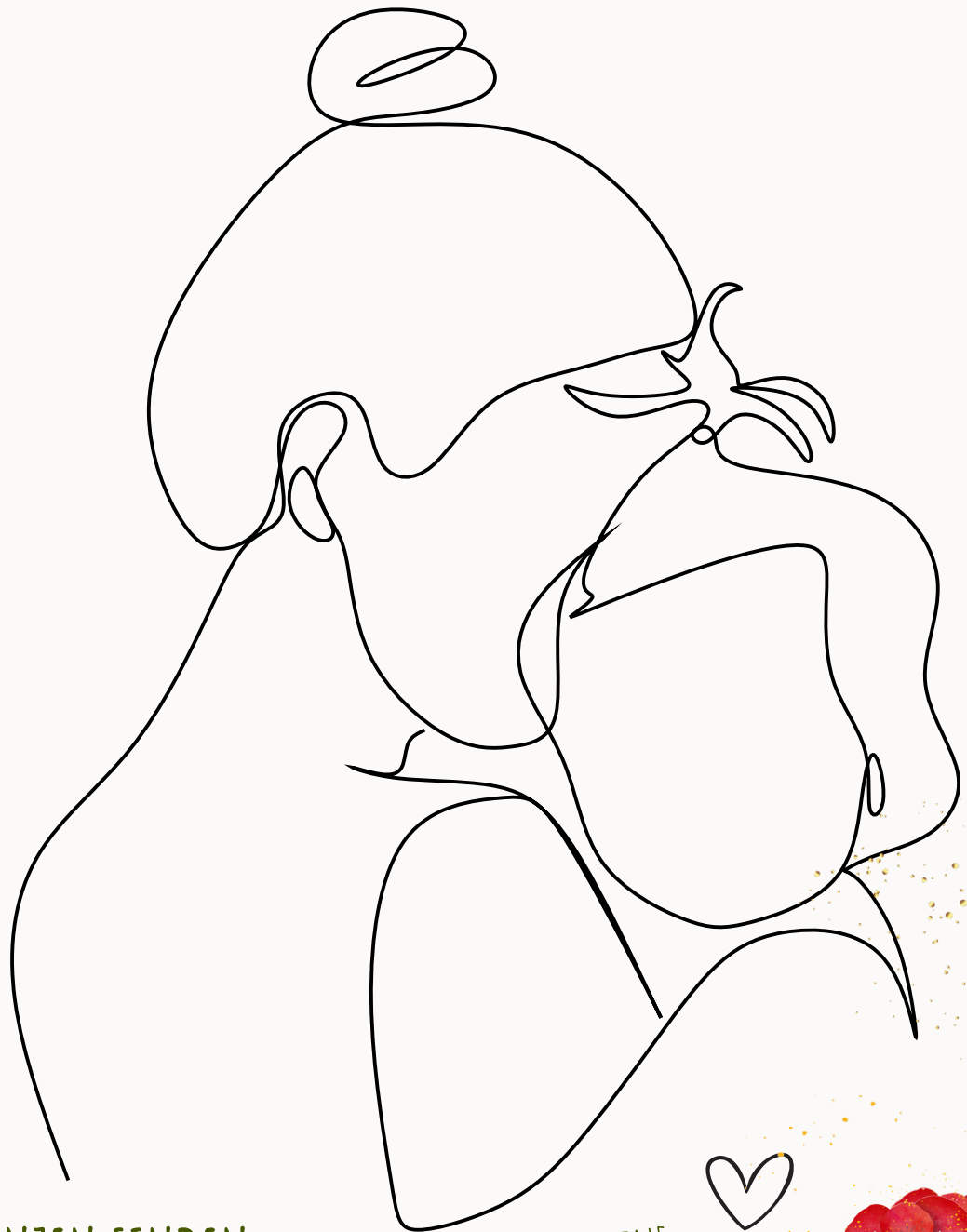


MEINE GRENZEN SIND DER HALT FÜR MEIN KIND

GUTE ELTERN-KIND-BEZIEHUNG



MEINE GRENZEN FINDEN

DEINE

GUDRUN



FAMILIENCOACH  
GUDRUN MOHN

# HARMONIE

---

**Fühlst du dich gestresst, überfordert** oder frustriert in Situationen mit deinem Kind? Möchtest du eine tiefe, harmonische Verbindung zu deinem Kind pflegen und gleichzeitig die täglichen Herausforderungen der Erziehung meistern?

**Wie wäre es, wenn du ein klares "NEIN" ohne Reue oder Konflikte äußern könntest?**

**Die Kraft des Wortes 'Nein' ist erstaunlich.** Es mag kurz und einfach erscheinen, aber oft ist es eine Herausforderung, es auszusprechen, ohne sich schuldig zu fühlen oder die Beziehung zu belasten.

**Wie fühlst du dich bei diesem Thema?** Zögerst du, dieses mächtige Wort in verschiedenen Beziehungen in deinem Leben einzusetzen?

**Sehnt du dich danach,** eine liebevolle und dennoch klare Verbindung zu deinem Kind aufzubauen?

**Wenn du bereit bist,** eine positive Veränderung herbeizuführen, lade ich dich von ganzem Herzen zu meinem Workshop ein, um belastende Situationen mit deinem Kind zu lösen. Durch die kraftvolle Methode von "The Work" nach Byron Katie kannst du lernen, deine negativen Gedanken zu erkennen, diese aufzulösen um inneren Frieden zu finden. In diesem Kurs zeige ich dir, wie du diese transformative Methode in einer unterstützenden Gruppe mit anderen Eltern anwenden kannst.



# BALANCE

## SELBSTFÜRSORGE UND AUTHENTIZITÄT IM ALLTAG

Dieser Kurs erstreckt sich über sechs Abende und bietet dir die einzigartige Gelegenheit, gemeinsam mit anderen Eltern die praktische Anwendung von "The Work" in konkreten Alltagssituationen zu erleben und zu meistern.

### **Workshop: MEINE GRENZEN FINDEN**

**Starte in eine neue Phase der Klarheit und Gelassenheit in deiner Elternrolle.**

**Neue Termine ab April 2026: ca. alle 2 Wochen, Mittwochabend**

**Uhrzeit: 19:30 – 21:00 Uhr**

**Ort: Alsbacherstraße 28, 64404 Bickenbach**

**Erlebe einen geschützten Raum, in dem du deine eigenen Grenzen wahrnimmst, stärkst und friedvoller mit deinem Kind in Beziehung treten kannst.**

- Praktische Anwendung von "The Work" auf konkrete Fallbeispiele aus der Gruppe
- Nutzen der Kraft der Selbstreflexion und des Nachdenkens, um Herausforderungen in deinem Familienleben zu meistern
- Praktisches Lernen der "Gewaltfreien Kommunikation"
- Gemeinsame WhatsApp-Gruppe für Austausch, Fragen, Anregungen und Übungen (wenn gewünscht)
- Für **Frühbucher** bis 1. April 26 beträgt die Kursgebühr 120,00 €, danach 140,00€



# KURSIINHALT

Dieser Kurs ist speziell für Eltern konzipiert, die sich danach sehnen, Grenzen zu setzen und ein liebevolles "Nein" auf eine respektvolle und wertschätzende Weise auszudrücken. Wenn du manchmal das Gefühl hast, von Zeitmangel, Überlastung und dem Druck, deine eigenen Bedürfnisse hintanzustellen, überwältigt zu sein, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich.

In diesem Kurs lade ich dich ein, deine Fähigkeiten im Setzen von Grenzen zu stärken und die Kunst des wertschätzenden "Nein"-Sagens zu erlernen. Gemeinsam mit anderen Eltern von Kindergarten- und Schulkindern werden wir daran arbeiten, eine ausgewogene Balance zwischen Familie, Arbeit und persönlicher Zeit zu finden. Hier bieten wir dir einen geschützten Raum, um deine Herausforderungen zu teilen, neue Perspektiven zu entdecken und praktische Werkzeuge zu erlernen, die dir helfen, eine liebevolle und respektvolle Beziehung zu deinem Kind aufzubauen.

Als **Familiencoach** begleite ich dich gerne auf dieser Reise und freue mich schon jetzt darauf, dich in diesem Workshop begrüßen zu dürfen.

Wenn du Interesse an dem Kurs hast, dann melde dich verbindlich bei mir an.

Wenn du Fragen hast, melde dich bitte gerne direkt bei: [post@gudrunmohn.de](mailto:post@gudrunmohn.de), oder gehe zu meinem **Kontakt**.

Vielleicht kennst du eine Mutter oder einen Vater, die auch an diesem Kurs interessiert sein könnten? Dann leite diesen Brief gerne weiter.

Herzliche Grüße,

*Gudrun Mohn*

