

NEUE KRAFT FÜR ELTERN

Wie kann Ich gut für mein
hochsensibles bzw. AD(H)S Kind da
sein, ohne mich selbst zu verlieren?



Was erwartet dich?

- ✓ Entlastung im Familienalltag – ohne Eskalationen.
- ✓ Die eigene Resilienz stärken und neue Kraft gewinnen.
- ✓ Perspektivwechsel und Reframing als neue Zugänge.
- ✓ Eigene und gegenseitige Wertschätzung bewusst erleben.
- ✓ Kleine Entspannungsübungen für mehr Ausgleich und Achtsamkeit.
- ✓ Kreativ ausdrücken, was Liebe und Verbundenheit bedeuten.

DARUM GEHT'S

Besonders hochsensible Kinder und Kinder, bei denen AD(H)S vorliegt, benötigen im Alltag viel Aufmerksamkeit. Das kann zu Stress- und Belastungssituationen in Familien führen.

Im Kurs werden an fünf Abenden unterschiedliche Zugänge und Perspektiven betrachtet, wie der Alltag in der Familie entlastet werden kann. Neben fachlichem Input gibt es Techniken, Selbstreflexion und Raum für individuelle Fragen und Problemsituationen.

KOSTENFREI

Der Kurs ist kostenfrei,
aber sicherlich nicht umsonst!

STÄRKE

Finanziert durch das Ministerium für
Soziales, Gesundheit und Integration
aus Landesmitteln, die der Landtag von
Baden-Württemberg beschlossen hat.

TERMINE • WO • ANMELDUNG

TERMINE

Mo., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11.
und 30.11.2026 jeweils 18.30–20.30
Uhr

WO

Familienzentrum Walldorf Schulstr.
4, 69190 Walldorf (im evangelischen
Gemeindehaus)

ANMELDEN BEI

Frau Marion Pflästerer
m.pflaesterer@familienzentrum-walldorf.de



Petra Fuchs

Heilpraktikerin / psychologische Beraterin / Fachtherapeutin für Hochsensibilität
Mediatorin für Familie und Soziales / Kursleiterin „Starke Eltern – Starke Kinder“
Zeuternerstr. 14, 76669 Bad Schönborn



Mehr Ausgleich. Mehr Achtsamkeit. Mehr Verbindung.