

Das Angebot beginnt mit einem einführenden Elternabend. Die Gruppenleiterin stellt den Kurs vor, und gibt Ihnen als Eltern Gelegenheit mitzuteilen, was Ihnen im Hinblick auf ihre Kinder besonders am Herzen liegt.

**Leitung:** Gabi Axter  
Lilith-Beratungsstelle

**Termin:** Elternabend: Donnerstag 17.11.11  
19:30 Uhr

Kindergruppe: Freitag, 18.11.,  
02.12. u. 09.12.11 jeweils von  
15:30 - 17:00 Uhr

**Kosten:** 5,00 Euro

## Selbstbehauptungstraining für Mädchen und Frauen ab 16 Jahren

- Anderen selbstbewusst begegnen?
- Gefahrensituationen vermeiden?
- Habe ich nötigenfalls die richtige Strategie?
- Wie rufe ich richtig Hilfe?
- Was tun, wenn es mal „brenzlig“ wird?
- Und wie verhalte ich mich, wenn ich Opfer geworden bin?

Tipps und Anregungen finden Mädchen und Frauen ab 16 Jahren in einem Trainingsseminar der Polizei. Die Beamten mit dem Tätigkeitsschwerpunkt Gewaltprävention führen mit Euch bzw. Ihnen viele praxisorientierte Übungen durch.

Die einzelnen Veranstaltungen bauen mit praktischen Übungen jeweils aufeinander auf und können daher nicht einzeln besucht werden.

**Leitung:** Ingo Weimar u. Peter Eitel

**Termin:** Montag, 21.11., 28.11., 05.12. und 12.12.11,  
jeweils von 19:00 - 21:30 Uhr

**Kosten:** keine

## Fragen, bei denen wir helfen können:

- Erziehung
- Schule und Kindergarten
- Lebenskrisen
- Ängste
- Niedergeschlagenheit/Depression
- Gewalt in der Familie
- Pubertäts- und Ablösungskrisen
- Trennung- und Scheidungsbewältigung
- Stief-, Pflege- oder Adoptivfamilien
- Ehe und Partnerschaft

---

---

## Anmeldung:

telefonisch: 0 70 41 60 57

per Fax: 0 70 41 86 13 15

per E-mail:

[beratungsstelle.muehlacker@enzkreis.de](mailto:beratungsstelle.muehlacker@enzkreis.de)

[www.eb-enzkreis.de](http://www.eb-enzkreis.de)

Alle Veranstaltungen (außer Hochseilgarten) finden in den Räumen der **Beratungsstelle, Industriestr. 40/1**, Eingang über Schillerstraße, in **75417 Mühlacker** statt.

**weitere Angebote finden Sie unter**  
**[www.soziales-netzwerk-muehlacker.de](http://www.soziales-netzwerk-muehlacker.de)**

## VERANSTALTUNGEN

### der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche in Mühlacker

2. Halbjahr 2011



## Familientag für Alleinerziehende im Hochseilgarten Pforzheim

- ein Nachmittag für alleinerziehende Eltern mit ihren Kindern im Alter von 6-16 Jahren -

Mut und Vertrauen, die Erfahrung, sich aufeinander verlassen zu können, eigene Grenzen auszuloten und dabei zu erweitern.... Dies alles können Ihre Kinder und Sie beim gemeinsamen Klettern im Hochseilgarten Pforzheim erfahren. Im Leben gibt es immer wieder Situationen, die uns herausfordern. Haben wir die Situation gemeistert, steigt das Selbstbewusstsein und der Stolz auf sich selbst ist glücklicherweise auch spürbar....

Klettern, Balancieren und mehr: Angeleitet durch ausgebildete Trainer und bestens geschult, können Eltern und Kinder Spaß und Selbstbewusstsein erfahren. Jeder entscheidet für sich, wo er seine Grenzen sieht, oder ob er, vielleicht mit Hilfe Anderer, seinen Horizont erweitern möchte. Wir nutzen zwischendurch immer wieder kleine Pausen zum Erfahrungsaustausch.

Für die verschiedenen Übungen benötigen Sie keine besondere körperliche Fitness und Ausdauer, sondern nur die Bereitschaft mitzumachen.

Feste Schuhe und wetterfeste Kleidung sind nötig. Je nach individuellem Bedarf auch etwas zu Essen und zu Trinken, da wir 4 Stunden zusammen verbringen werden.

**Treffpunkt:** Haupteingang zum Wildpark (beim Kiosk)

**Leitung:** Philipp Maier und das Team vom Klettergarten

**Pädagogische Leitung:**  
Christine Löffel-Aleker  
Kerstin Schwarz  
Beratungsstelle Mühlacker

**Termin:** Freitag, 07.10.11  
16:00 - ca. 20:00 Uhr

**Kosten:** 10,00 Euro pro Familie

## Autogenes Training für Kinder von 7 - 12 Jahren

Durch Entspannung und einfache Wahrnehmungsübungen wird die Konzentration gefördert und das Selbstbewusstsein gestärkt. Die Kinder lernen, das autogene Training bei Bedarf zielgerichtet anzuwenden, u.a. in der Schule, bei Klassenarbeiten, Bauch- u. Kopfschmerzen ect. einzusetzen.

Bitte Decke oder Isomatte mitbringen.

Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach einem Zuschuss für den Kurs.

**Leitung:** Martina Schneider-Herrmann

**Termine:** 8 x montags ab 17.10.11  
von 14:45 - 15:45 Uhr

**Kosten:** 40,00 Euro

## Achtsame Partnerschaft

- Ein Abend für Paare -

Achtsamkeit kann die Augen wieder öffnen füreinander und einen neuen Blick schenken auf das, was Partner und Partnerin immer noch liebenswert macht. Ebenso kann sie aber auch Möglichkeiten eröffnen, mit Schwierigkeiten, die vielleicht unüberwindbar scheinen, anders umzugehen und einander auf eine neue Weise zu begegnen. Achtsamkeit und Wertschätzung sind ein Wundermittel der Beziehungspflege.

Mit Gespräch, Körper- und Entspannungsübungen und im Austausch mit den anderen TeilnehmerInnen möchte dieser Abend Anregungen geben für eine lebendige, gelingende Paarbeziehung.

Eingeladen sind Paare, die entdecken wollen, wie Achtsamkeit ihre Beziehung beleben, bereichern und vertiefen kann.

**Leitung:** Traugott Frasch

**Termin:** Freitag, 21.10.11  
19:00 - 22:00 Uhr

**Kosten:** 10,00 Euro pro Paar

## Wie Hund und Katz !

- Warum Geschwisterbeziehungen manchmal so schwierig sind -

Geschwisterkinder haben eine ganz besondere Beziehung zueinander. Auf der einen Seite halten sie zusammen wie Pech und Schwefel, auf der anderen Seite können sie streiten, dass die Fetzen fliegen.

Aus scheinbar nichtigen Anlässen entwickeln sich manchmal handfeste Streitigkeiten zwischen den Geschwistern. Diese Auseinandersetzungen sind für viele von uns nur schwer auszuhalten. Die Konflikte werden meist als störend, bedrohlich, destruktiv und schmerzvoll erlebt. Dennoch ist es möglich mit diesen Konflikten gelassener und gewinnbringend umzugehen.

An diesem Abend werden wir uns darüber austauschen, welche Bedeutung der Geschwisterbeziehung zukommt, wie Sie als Eltern in schwierigen Situationen gelassen bleiben können und welche Möglichkeiten es in der Erziehung gibt ihre Kinder dabei zu unterstützen eine gute Geschwisterbeziehung aufzubauen.

**Leitung:** Heideleine Finkbeiner-Knapp

**Termin:** Donnerstag, 10.11.11  
20:00 Uhr

**Kosten:** 5,00 Euro

## Starke Kinder haben´s leichter

- 3 Nachmittage für Mädchen u. Jungen von 8-10 Jahren -

Das Angebot richtet sich vor allem an Kinder, die eher zurückhaltend sind und denen es schwer fällt, sich gegenüber anderen zu behaupten. Folgende Themen gehören zu den Inhalten der Nachmittage:

- Meine Gefühle sind meine Ratgeber
- Ich bestimme selbst über meinen Körper
- Wie ich schwierige Situationen meistern kann

Ziel ist es, das Selbstbewusstsein der Kinder zu stärken, sie dabei zu unterstützen, ihre Stärken zu entdecken und sich selbst zu schützen.