



HERZVERBUNDEN

by Doris Gantenbein - Elternkunst

Ein **Online - Gruppenkurs für Eltern**, die sich mehr Leichtigkeit und Gelassenheit im Alltag wünschen

17.9. - 12.11.26

Leitung: Sarah Maissen,
Elternkunst-Coach,
www.herztor.ch



Hereinspaziert und herzlich Willkommen du grossartige Mama!

Ich feiere dich schon jetzt dafür, dass du dich dafür interessierst, wie es leichter, freudvoller und liebevoller werden darf in eurer Familie.

Denn du weisst, dass du nicht mehr bereit bist, ein "Passt-schon"-Leben zu führen und mehr willst. Du hättest es gerne leicht, genussvoll und in tiefer (Herz-)Verbindung mit deinem Kind. Du möchtest deine Familie zu deiner Priorität machen und mit deinem Kind kooperieren, ohne dabei deine eigenen Grenzen zu übergehen.

Du bist hier genau richtig!

Kennst du das?

- du nimmst dir vor, heute liebevoll zu sein - und ein paar Minuten später schimpfst du
- du liebst dein Kind - aber manchmal treibt es dich an den Rand der Weissglut und du verstehst nicht warum
- du willst verstehen, was hinter dem Gefühlssturm deines Kindes steckt und warum es sich so verhält
- du vermisst die Momente, in denen du dein Kind so richtig verliebt anschaust
- du willst nicht drohen oder schimpfen - aber weisst nicht, wie es anders gehen soll?

Das darf sich ab jetzt ändern!

Gemeinsam mit einer Gruppe
wundervollen Mamas starten wir
eine Reise in die tiefe
Herzverbundenheit zu deinem Kind.

Freue dich auf Gelassenheit, Freude,
viel gemeinsames Lachen, tiefe
Augenblicke, berührende Momente,
Genuss im Alltag und viel
spielerische Leichtigkeit mit deinem
Kind!

So viele Mamas waren bisher
einfach nur begeistert und leben
jetzt Elternkunst im Alltag.

Das sagen andere Mamas über den Kurs...

Der Herzverbunden Kurs war für mich eine tief berührende und sehr bereichernde Erfahrung. Obwohl ich mich bereits seit längerer Zeit mit diesen Themen auseinandersetze, war der Kurs für mich eine wertvolle Ergänzung und hat mir neue Perspektiven sowie vertiefende Impulse geschenkt.

Es ist so wunderschön was ich alles durch Elternkunst lernen darf und merke nun immer mehr wie gelassener ich werde und die Verbindung zu den Kindern stärker wird. Ich kann die Momente mit den Kids bewusst genießen und das spüren sie auch.

Und es hat sich mehr als gelohnt. Nach einigen Wochen ist unser Alltag schon entspannter und es ist noch mehr Liebe darin enthalten. Wir freuen uns was noch wachsen darf und wird. Auch für mich selber kann ich so profitieren. Ich kann es jedem empfehlen wer merkt, ich will das Bedürfnis von den Kindern verstehen und ihnen die wahre Liebe geben und leben.

Besonders wertvoll war für mich die Erkenntnis, wie stark meine eigene Haltung und Gelassenheit den Alltag beeinflussen. Seit dem Kurs nehme ich deutlich wahr, dass unser Familienleben spürbar entspannter geworden ist, vor allem dann, wenn ich selbst ruhig bleibe. Ich schätze die praxisnahen Impulse sehr und fand es schön, dass sich viele Anregungen direkt im Alltag umsetzen liessen.

Der Herzverbunden-Kurs hat mir sehr geholfen viele Dinge besser zu verstehen. Ich bin mir nun bewusst, dass es authentische Bedürfnisse gibt und die Kinder uns nicht absichtlich nerven möchten. Dies führt dazu, dass ich besser mit Situationen umgehen kann und viel mehr Verständnis habe. Generell kann ich die Familienzeit mehr genießen und sie ist harmonischer.

Kursinhalte, Themen:

Woche 1: Wie kann ich mein Kind emotional nähren? Wie kann ich eine Herz-zu-Herz-Verbindung herzustellen? Was ist Einfühlung und warum ist sie so wichtig? Wie kann ich mehrere Kinder nähren? Geschwisterstreit richtig begleiten

Woche 2: Was ist Heilendes Weinen? Wie kann ich Gefühlsstürme wertvoll begleiten? Wut/Wutanfälle verstehen und begleiten (die deines Kindes und deine eigene); Kraft des Lauschens; Einzigartigkeit deines Kindes entdecken

Woche 3: Was ist Bedingungslose Liebe? Das grosse Missverständnis; Erwartungen loslassen; Mein Kind als Lehrer? Umgang mit Anforderungen von Aussen

Woche 4: Was kann ich tun anstelle von Strafen, Tadeln, Loben? Wie kooperiert mein Kind freiwillig mit mir? Wie kann ich mein Kind wertschätzen ohne es zu programmieren? Welche Worte wähle ich (Anerkennung statt loben)?

Woche 5: Wie erkenne ich den Unterschied zwischen authentischen Bedürfnissen und Ersatzbedürfnissen? Welche Fehler können hier unterlaufen? Was tue ich um diese zu vermeiden? Wie lernt mein Kind Teilen? Welche Grenzen braucht mein Kind? Wie kann ich ihm trotzdem Freiheit ermöglichen?

Woche 6: Wie schaffe ich es, mich als Mama im Alltag nicht zu vergessen? Warum ist dies so wichtig? Wie wahre ich meine Grenzen? Praktische Selbstfürsorge im Alltag

Woche 7: Wie kann ich meinem Kind Sicherheit und liebevolle Führung schenken? Was ist die Bärinnen-Energie und wie lebe ich sie?

8 Wochen, die dein Leben verändern werden

Da wo du deinen Fokus und deine Energie hinlenkst,
da vermehrt sie sich auch.
Es ist deine Entscheidung!

Eckdaten

Daten: 17.9. Kick-Off/

24.9./1.10./8.10./15.10./22.10./29.10./5.11./12.11.

inkl. 1 Woche Pause

Calls: Donnerstags, 20:15- ca 21.45 Uhr, inkl.

Aufzeichnung falls du verhindert oder in der
Einschlafbegleitung bist.

Die Calls und der Chat /Telegramgruppe werden
von Sarah Maissen geleitet.

Die Videos im Memberbereich sind von Doris
Gantenbein, www.elternkunst.ch.

Gruppenticket

- **8 Wochen exklusives Mentoring** um dein inneres Leuchten wieder zu aktivieren und eine tiefe Herzverbindung zu deinem Kind entstehen zu lassen
- **Wöchentliche live Zoomcalls inkl. Aufzeichnung** wo du Energie tanken, dich austauschen und deine Fragen stellen kannst
- **Alltagstaugliche, konkrete Tools** welche dir direkt im Alltag Leichtigkeit und Verbundenheit schenken
- **Herzströmen-Meditation** für die tägliche Verbundenheit
- **Zugriff zur Videodatenbank von Elternkunst** mit über 40 knackigen Familiencoachingimpulsen und Tools zur direkten Umsetzung
- **Wochenchallenges** für die spielend leichte Anwendung im Alltag
- **Telegram-Gruppe** für den Austausch und die Verbindung mit den anderen Mamas - das Wertvollste von allem! Du musst den Weg nicht alleine gehen!

CHF 750

VIP - Ticket

Du erhältst selbstverständlich **ALLE Inhalte des Gruppentickets UND ZUSÄTZLICH:**

Deine exklusiven VIP - Inhalte:

- **Tägliche** Möglichkeit, mir persönlich **Fragen** zu stellen oder bei Herausforderungen Beitrag von mir zu erhalten
- **VIP Quick Reply:** persönliche Antwort auf deine Fragen innerhalb von 24h
- **1 exklusive 1:1 Session 1h** mit Sarah um auf eure ganz persönlichen Familienthemen einzugehen
- **1 Hypnosetherapie-Sitzung 3h** (online oder vor Ort) zu deinem individuellen Thema, in welchem du dir mehr Leichtigkeit wünschst (sonst im Wert von 390 CHF)

CHF 1111

In den kommenden 2 Monaten

wirst du:

- dein Leuchten und deine Bärinenergie als Mama wiederentdecken
- dein Kind mit neuen verliebten Augen ansehen
- dein Kind emotional nähren, was es zufrieden und glücklich macht
- Erwartungen aufdecken und loslassen
- Geschwisterstreit in soziale Lernsituationen verwandeln
- das Weinen und die Wut deines Kindes verstehen, dabei ruhig bleiben und es liebevoll begleiten
- die authentischen Bedürfnisse hinter dem Verhalten deines Kindes erkennen
- Wieder Leichtigkeit, Spass und Genuss verspüren im Zusammensein mit deinem Kind

Jetzt ist nur noch die Frage:

Wo kribbelts bei dir mehr?

Gruppenticket
oder VIP-Ticket?

Bist du bereit, deinem Familienleben einen
positiven Schubs zu geben und eine
Verbundenheit mit deinem Kind zu erleben, von
der du bis jetzt nur geträumt hast?

Auf gehts - jetzt wird dein Traum Wirklichkeit!

**Weitere Informationen zum Kurs und zu mir
findest du auf meiner Homepage. Schau gerne da
vorbei und kontaktiere mich jederzeit wenn noch
Fragen offen sind.**

Ich freue mich sehr auf dich!

Deine Sarah, +41 78 779 19 20

www.herztor.ch