Niemand steht morgens auf und möchte streiten.

Kinder nicht. Eltern auch nicht.

Euer Weg als Familie.

Interaktive Elternworkshops

Weniger Stress und Streit.
Mehr Verbindung, Leichtigkeit und Vertrauen im Familienalltag.

Die Workshops richten sich an einzelne Elternteile.

Du kannst unabhängig vom anderen Elternteil teilnehmen.

Stefanie Rohde
KOMMUNIKATION & PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG

Aktuelle Termine
in Karow, Pankow, Französisch Buchholz
& Anmeldung

im Mondstein Yoga

Euer Weg als Familie

Verstehen. Ausprobieren. Aha-Momente erleben.

Was dich erwartet:

- entspannte Atmosphäre
- praktische Übungen
- Austausch und Reflexion
- neue Perspektiven und Aha-Momente
- alltagsnahe Beispiele
- keine Erziehungsrezepte

Dauer: ca. 90 Minuten

Termine: 1-2 mal monatlich

Teilnahmegebühr: 25 € / Person
40 € zu zweit

28.11.2026 - 14:00-15:30 Uhr

Kinder wollen nicht schwierig sein.

Sie möchten verstanden werden.

Kennst du das?

- Mein Kind hört einfach nicht.
- Wutanfälle bestimmen unseren Alltag.
- Geschwister geraten immer wieder aneinander.
- Ich wünsche mir mehr Ruhe und Verbindung in unserer Familie.

Gemeinsam entdecken wir

- ✓ Welche Bedürfnisse hinter dem Verhalten von Kindern stehen.
- ✓ Wie empathisches Zuhören Verbindung schafft.
- ✓ Wie Konflikte achtsam begleitet werden können.
- ✓ Wie mehr Miteinander statt Gegeneinander entstehen kann.



Für Eltern, die Beziehung statt Machtkampf leben möchten. Unabhängig vom Alter ihrer Kinder.

08.12.2026 - 10:00-11:30 Uhr

**Im Hamsterrad –
Ich funktioniere nur noch.**

Wenn der Familienalltag mehr Kraft kostet, als er schenkt.

Kommt dir das bekannt vor?

- Ich funktioniere nur noch.
- Ich bin oft erschöpft.
- Für alle anderen bin ich da – für mich selbst kaum noch.
- Ich habe häufig ein schlechtes Gewissen.
- Mir fehlt Zeit zum Auftanken.

Gemeinsam entdecken wir

- ✓ Warum deine Bedürfnisse genauso wichtig sind.
- ✓ Wie Selbstempathie neue Kraft schenken kann.
- ✓ Wie gesunde Grenzen für Entlastung sorgen.
- ✓ Wie kleine Veränderungen mehr Gelassenheit in den Alltag bringen.
- ✓ Wie du wieder liebevoll mit dir selbst in Verbindung kommen kannst.



Für Eltern, die neue Kraft und mehr Gelassenheit suchen. Unabhängig vom Alter ihrer Kinder.

**Vater sein heute -
Zwischen Anspruch, Arbeit und Familie.**

Für Väter, die ihre Rolle bewusst gestalten und im Familienalltag präsenter sein möchten.

Kennst du das?

- Ich möchte für meine Familie da sein – und stehe oft unter Zeitdruck.
- Ich möchte Verantwortung übernehmen, statt „nur“ mitzuhelfen.
- Ich komme erschöpft nach Hause, weil ich beruflich zuverlässig sein möchte.
- Ich wünsche mir mehr Klarheit und Gelassenheit – ohne mich selbst zu verlieren.

Gemeinsam entdecken wir

- ✓ Was dir als Vater wirklich wichtig ist.
- ✓ Wie du deine Gefühle und Bedürfnisse besser wahrnehmen kannst.
- ✓ Wo du Verantwortung übernehmen möchtest.
- ✓ Wie du klar und wertschätzend kommunizieren kannst.
- ✓ Welcher kleine Schritt im Alltag für dich und deine Familie stimmig ist.



Für Väter, die Familie und Beruf bewusst gestalten möchten. Unabhängig vom Alter ihrer Kinder.



Telefon 0160 7958 768
E-Mail mail@stefanierohde.de
Website stefanierohde.de

weitere Infos zu den Workshops: