

# Eltern in Verbindung

## GFK Übungsgruppe

Möchtest Du:

Besser verstehen, was in Dir und  
Deinem Kind vorgeht?

Deine Beziehung zu Deinem Kind  
stärken?

Bist du auf der Suche nach einem  
achtsamen Austausch und neuen  
Wegen der Kommunikation?

Dann bist du bei uns  
genau richtig!



### Was wir anbieten:

Ein **offener, vertrauensvoller Raum** für Eltern, Erzieher/innen und alle Interessierten, die Kinder im Alltag begleiten.

**Gemeinsames Entdecken und Anwenden der gewaltfreien Kommunikation (GFK)** auch durch praktische Übungen.

**Austausch** über Herausforderungen und Erfolge im Familienalltag.

**Unterstützung:** Erhalten Sie wertvolle Tipps und Unterstützung von Gleichgesinnten.

**Empathie:** Entwickeln Sie ein tieferes Verständnis für die Bedürfnisse Ihrer Kinder und sich selbst.

Wer wir sind:

Désirée (34), Mama von zwei Kindern (2 und 5), ausgebildete Kinder Besser Verstehen Kursleiterin, und Tina (34), Mama eines 5-jährigen Kindes. Tina ist GFK-Enthusiastin und spricht aus persönlicher Erfahrung. Wir sind keine zertifizierten GFK-Trainerinnen.

Gemeinsam möchten wir Wege zeigen, wie GFK und Bindungssicherheit Hand in Hand gehen – für mehr Verbundenheit und Verständnis.



Wann?

Jeden zweiten Montag,  
16:00 – 18:00 Uhr  
Start: 11. August 2025

Wo?

Familienzentrum Gera,  
Fritz-Gießner-Straße 14, 07552 Gera

Anmeldung

familienzentrum@schlupfwinkel-  
gera.de  
0365 / 833 68 - 61

Kosten: 1,50 € pro Treffen

**Gewaltfreie Kommunikation  
trifft bindungsorientierte  
Elternschaft**