



Starke Eltern – starke Kinder

Basis- und Aufbaukurs in Hochdorf

Elternkurse für mehr Gelassenheit, Vertrauen und gewaltfreie
Erziehung

Kompetent. Sozial. Regional.

Elternsein ist eine Herausforderung

Mutter- und Vatersein ist eine schöne und erfüllende Aufgabe. Im Erziehungsalltag gibt es aber immer wieder Situationen, die im Streit enden oder uns aus der Fassung bringen. Als Eltern sind wir dann genervt und frustriert; die Kinder fühlen sich unverstanden und allein gelassen.

Erziehung bewusst gestalten – mit mehr Gelassenheit und Vertrauen

Die Elternkurse Starke Eltern – starke Kinder stärken Sie in Ihrer Rolle als Mutter, Vater oder Bezugsperson. In einer offenen, unterstützenden Atmosphäre erhalten Sie alltagstaugliche Impulse für eine respektvolle und gewaltfreie Erziehung – auf Augenhöhe, mit Klarheit und gegenseitigem Respekt.

Ziele der Kurse

- mehr Sicherheit und Gelassenheit im Familienalltag
- neue Perspektiven und konkrete Anregungen durch Austausch mit anderen Eltern
- konstruktiver Umgang mit Konflikten und herausfordernden Situationen

Die Kursleitung begleitet Sie einfühlsam durch Gespräche und praktische Übungen. Ihre Erfahrungen werden wertgeschätzt – Kritik oder Schuldzuweisungen haben keinen Platz.

Basiskurs – für einen sicheren und bewussten Erziehungsalltag

Sie lernen ...

- Werte und Regeln zu vermitteln.
- Ihr Kind respektvoll zu begleiten.
- eine harmonische Familienatmosphäre zu gestalten.

Zentrale Themen:

- Was ist uns als Familie wichtig?
- Wie finde ich Sicherheit in meiner Elternrolle?
- Wie unterstütze ich das Selbstvertrauen meines Kindes?

Aufbaukurs – gelassen und gewaltfrei durch Konflikte

Sie erfahren, wie sie ...

- in schwierigen Situationen ruhig bleiben.
- Gefühle besser verstehen und begleiten.
- Grenzen setzen und Vereinbarungen treffen.
- gemeinsam mit ihrem Kind Lösungen entwickeln.

Im Fokus: Gewaltfreier Umgang mit Konflikten, Balance zwischen Nähe und Führung.

Gewaltfreie Erziehung – Kindern Wurzeln und Flügel geben

Kinder brauchen verlässliche Beziehungen, geprägt von Vertrauen.

Gewalt – ob körperlich oder seelisch – hinterlässt Spuren. Erwachsene tragen die Verantwortung, Kinder mit Herz, Haltung und klaren Alternativen zu schützen.

Gewaltfreie Erziehung bedeutet:

- Kinder zu begleiten, statt zu bestrafen
- Bedürfnisse ernst zu nehmen
- Grenzen klar und respektvoll zu setzen

Für wen sind die Kurse gedacht? Für Erwachsenen, die sich fragen:

- Wie bleibe ich ruhig, wenn mein Kind wütend ist?
- Wie setze ich Grenzen, ohne zu verletzen?
- Wie stärke ich das Selbstwertgefühl meines Kindes?

Jetzt teilnehmen – weil Kinder Schutz, Orientierung und starke Erwachsene brauchen.

Infos und Anmeldung für die nächsten Kurse

Basiskurs

Kursort Hochdorf – Reformierte Kirche, Kursraum UG, Luzernstrasse 14
Daten Dienstag, 1.9., 8.9., 15.9. und 22.9.2026
Anmeldung bis 15. August 2026 an mvb@zenso.ch

Aufbaukurs

Kursort Hochdorf – Reformierte Kirche, Kursraum UG, Luzernstrasse 14
Daten Dienstag, 20.10., 27.10., 3.11. und 10.11. 2026
Anmeldung bis 5. Oktober 2026 an mvb@zenso.ch

Zeit 19.00 Uhr – 21.30 Uhr

Leitung Andrea Burri, zertifizierte SESK-Kursleiterin

Veranstalter Zentrum für Soziales, Mütter- und Väterberatung

Kosten CHF 60.– / Paare Fr. 100.– (inkl. Kursunterlagen)
Diese Tarife gelten für Eltern, die im Einzugsgebiet des Zentrum für Soziales leben.

Kompetent. Sozial. Regional.

Zentrum für Soziales
Standort Hochdorf
Bankstrasse 3b
6280 Hochdorf

T 041 914 31 41
mvb@zenso.ch

Zentrum für Soziales
Standort Sursee
Christoph-Schnyder-Str. 4b
6210 Sursee

T 041 925 18 20
mvb@zenso.ch