



Vorsicht: Dieser Workshop könnte ein bisschen Leichtigkeit in einen manchmal zu ernsten Familienalltag bringen!

Achtsamkeit für Familien & Kinder


Workshop zum Lachen, Lernen und Loslassen



 **Wann:** In 2 Terminen am 01.12.24 und 08.12., jeweils von 10.00 bis 16:30 Uhr

 **Wo:** Veranstaltungsraum Scheune, Hauptstr. 22, 16761 Hennigsdorf

 **Wer:** Eltern, Verwandte mit Kindern ab 8 Jahren
(Einkommensschwache Familien sowie Familien aus dem nördlichen Oberhavel werden bevorzugt berücksichtigt)

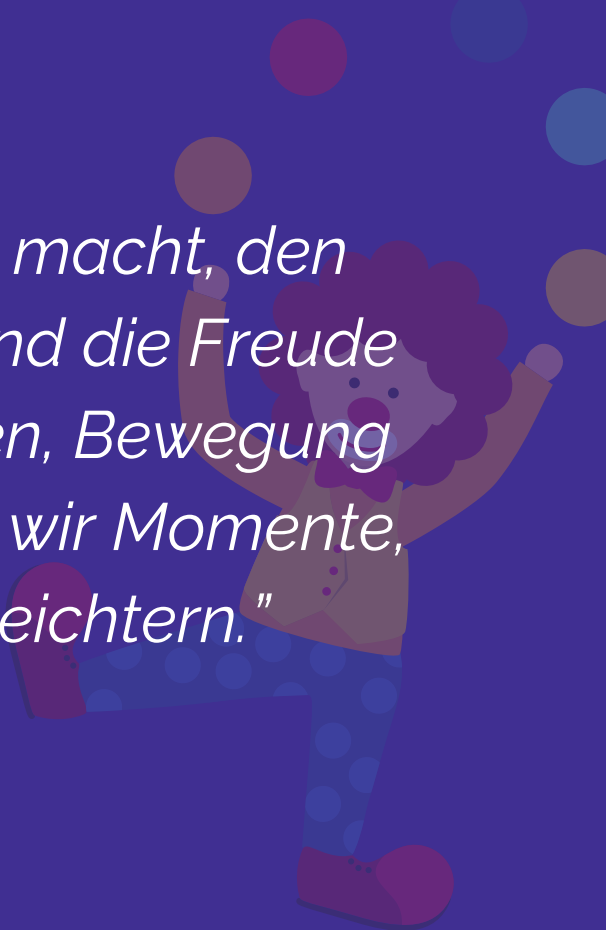
 Die Teilnahme ist kostenfrei. Für einen kleinen Snack und Getränke ist gesorgt

Jetzt anmelden und weitere Informationen:

 s.pfenningschmidt@sozialhoch3.de

Bitte angeben: Wohnort und Bezug von Sozialleistungen "Ja/Nein"

“Gemeinsam entdecken wir, wie viel Spaß es macht, den anstrengenden Alltag hinter uns zu lassen und die Freude am Augenblick zu genießen. Mit Clownspielen, Bewegung und kleinen Achtsamkeitsübungen schaffen wir Momente, die verbinden und uns das Familienleben erleichtern.”



Kursleitung:

- Ulrike Hensler (Dipl. Psychologin, Clownin)
- Elzbieta Skladanek (Lehrerin, Trainerin für Achtsamkeit)

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit bedeutet, ganz im Moment zu sein – ohne zu urteilen.

Für Familien heißt das, Momente bewusster zu erleben und sich besser zu verstehen.



♥ Warum Achtsamkeit für Familien wichtig ist

Bessere Verbindung

Achtsamkeit stärkt die Bindung zwischen Eltern und Kindern, da jeder lernt, im Moment zu sein und wirklich zuzuhören.

Konflikte leichter meistern

Achtsamkeit fördert Geduld und Verständnis, wodurch Konflikte oft entspannter gelöst werden können.

Mehr Freude im Alltag

Im Moment zu sein lässt uns kleine, schöne Augenblicke bewusster wahrnehmen – für ein glücklicheres Miteinander!

Jetzt anmelden und weitere Informationen:

Schau in unserer Bio oder

✉ s.pfenningschmidt@sozialhoch3.de

Bitte angeben: Wohnort und Bezug von Sozialleistungen "Ja/Nein"