BETHANIEN STERNENKINDER
Beratungsstelle
Münster/Osnabrück

SeelenSport® - für Mütter und Väter früh verstorbener Kinder

Beim SeelenSport® wird allen Gefühlen, die nach dem Tod eines Kindes spürbar werden, Beachtung geschenkt. Belastende Gefühle werden, über deinen Körper ausgedrückt und stärkende Gefühle werden nach dem Ausdruck über das körperliche Training erzeugt. SeelenSport® ist ein Bewegungskonzept, das darauf abzielt, Training, Gefühle und Gespräche zu verbinden, um den Körper in seiner Gesamtheit zu stärken. Es wird mit dem eigenen Körpergewicht trainiert, wodurch die Muskulatur gekräftigt und aufgebaut wird, aber auch Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden verbessert. Gezieltes Reinspüren am Anfang und eine Entspannung am Ende sind grundlegende Elemente einer Einheit. Auch die Zeit für einen Austausch kann entstehen. Bei regelmäßigem Training können auch psychosomatische Folgen gemindert werden.
Eingeladen sind alle Mütter und Väter, bei denen die Geburt des Kindes schon einige Monate zurückliegt.

Mittwoch,
27.08.2025
03.09.2025
10.09.2025
17.09.2025
24.09.2025
jeweils von 18.30 - 19.30 Uhr

Mit Anne Langkamp,
SeelenSport®-Trainerin

Anmeldungen unter:
05481 3266239
sternenkinder.ms-os@bethanien-stiftung.de

Damit die Arbeit für die Betroffenen kostenfrei angeboten werden kann, freuen wir uns über Ihre Spende.Unser Spendenkonto
Evangelische Bank, Kassel
IBAN: DE90 5206 0410 0004 0040 00
Verwendungszweck:
Sternenkinder Münster/Osnabrück

Bethanien Sternenkinder Beratungsstelle MS/OS / Kienebrinkstr. 15a / 49525 Lengerich