



Achtsamkeit im Familienalltag - Stress reduzieren und Widerstandskraft stärken Vortrag

Veranstaltung

Achtsamkeit im Familienalltag - Stress reduzieren und Widerstandskraft stärken Vortrag

Kursbeschreibung

Ausgeglichene und zufriedene Menschen sind seltener krank und insgesamt leistungsfähiger. Doch das innere Gleichgewicht wird durch beruflichen und privaten Stress, Ansprüche an sich selbst und Konflikte im Alltag täglich beeinflusst. Auch die Corona-Krise verlangt insbesondere Eltern viel ab.

In diesem Seminar geht es darum, die eigenen Bedürfnisse aufmerksam wahrnehmen zu lernen und Strategien zu entwickeln, Stress wirksam zu bewältigen. Achtsamkeit ist eine Methode, mit der das gelingen kann und die zu einer Stärkung der Persönlichkeit und zu mehr Gesundheit beiträgt. Ein besonderer Fokus liegt in diesem Vortrag auf der Frage, wie Achtsamkeit in den Alltag und insbesondere in das Familienleben integriert werden kann.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Familienzentrum AWO-Kita Löhne-Gohfeld.

Was?

Art des Angebots

Veranstaltung

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Alter des Kindes

altersunabhängig

Wann?

Termin(e)

Beginn **Mi., 26.02.2025, 19:00 - 21:00 Uhr**

Dauer **1 Termin**

Kursort **Familienzentrum AWO-Kita Löhne-Gohfeld, Goethestraße 73**

Angebotstermin

Von 26.02.2025 (19:00 Uhr) bis 26.02.2025 (21:00 Uhr)

Wo?

VHS Löhne

Alte Bündler Straße 14
32584 Löhne

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Kosten des Angebots

kostenlos

Durchführende Organisation

VHS Löhne

Alte Bündler Straße 14
32584 Löhne

Telefon

05732 100588

Email

vhs@loehne.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)