



Achtsamkeit - So wichtig und wird doch oft vergessen!

Veranstaltung

Achtsamkeit - So wichtig und wird doch oft vergessen!

Ein Angebot für werdende Eltern und Eltern mit Kindern bis 2 Jahre

Die bevorstehende Geburt oder die neue Familienkonstellation mit Baby können eine große Herausforderung für Eltern sein. Trotz guter Vorbereitung und guter Vorsätze kommen wir oft an unsere Grenzen und geraten aus dem Gleichgewicht.

Achtsamkeit hilft uns mit Stress und dem neuen Lebensrhythmus gelassener und konstruktiver umzugehen. Sie erlernen einen anderen Umgang mit:

- Stressbewältigung
- Achtsamkeit in der Eltern/Kind Beziehung
- Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl
- Die eigenen Bedürfnisse und Gefühle wahr zu nehmen
- Sich und anderen Grenzen setzen
- Außer sich sein oder bei sich sein
- Akku leer? Durch Kurzpausen zu schnellerer Regeneration und Entspannung

Was?

Art des Angebots

Veranstaltung

Kursleitung/Ansprechperson

Elisabeth Frohwein

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre, 1 bis 3 Jahre

Wann?

Termin(e)

vormittags von 10.00 – 11.30 Uhr jeweils

mittwochs

am 13.09.2023 | am 20.09.2023 | am 04.10.2023

Es können auch einzelne Termine wahrgenommen werden!

Wo?

Elternschule - Klinikum Hochsauerland

Stolte Ley 9

59759 Arnsberg

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Anmeldung und Rückfragen zum Eltern-Kind

Angebot ab sofort bei:

Elisabeth Frohwein | 01717016212 |

efrohwein@web.de

Kosten des Angebots

kostenlos

Durchführende Organisation

Name Kontaktperson

Elisabeth Frohwein

Telefon

02932 485150

Email

efrohwein@web.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)