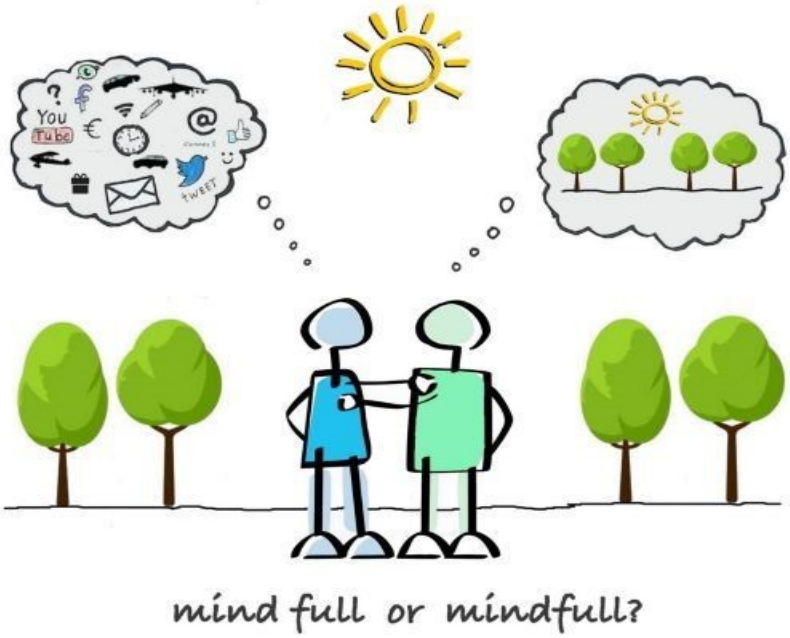

Achtsamkeit – So wichtig und wird doch oft vergessen!

Ein Angebot für Eltern mit Kindern ab 2 bis 6 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 wahrzunehmen
- Sich und anderen Grenzen setzen
- Außer sich sein oder bei sich sein
- Akku leer? Durch Kurzpausen zu schnellerer Regeneration und Entspannung

Wo: **Familienbüro – Fachstelle Frühe Hilfen**
Sauerstraße 3, 59821 Arnsberg

Wann: **nachmittags von 14.30 – 16.00 Uhr jeweils mittwochs**
am 13.09.2023 | am 20.09.2023 | am 04.10.2023
Es können auch einzelne Termine wahrgenommen werden!

Kosten: **Kostenfrei**

Anmeldung und Rückfragen zum Eltern-Kind Angebot ab sofort bei:
Elisabeth Frohwein | 01717016212 | efrohwein@web.de

Gefördert über: