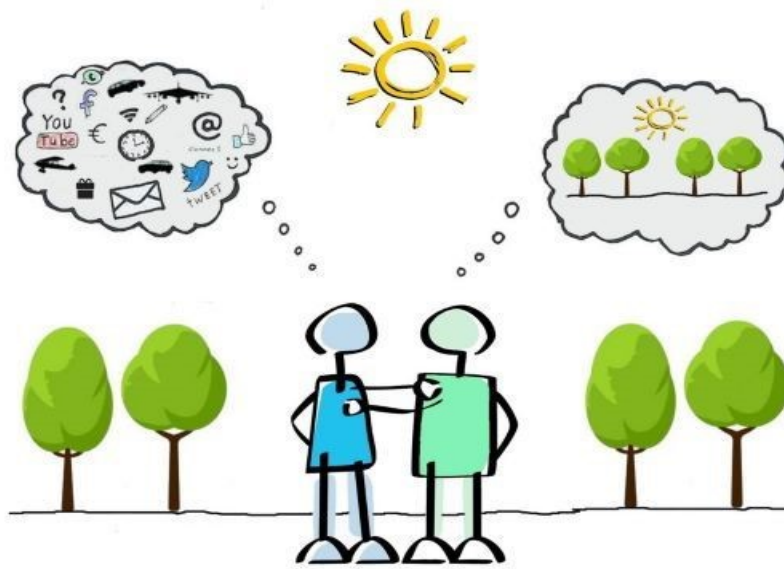




mind full or mindfull?

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 wahrzunehmen
- Sich und anderen Grenzen setzen
- Außer sich sein oder bei sich sein
- Akku leer? Durch Kurzpausen zu schnellerer Regeneration und Entspannung

Wo: Elternschule - Klinikum Hochsauerland

Stolte Ley 9, 59759 Arnsberg

Wann: 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!

Kosten: Kostenfrei

Anmeldung und Rückfragen zum Eltern-Kind Angebot ab sofort bei:

Elisabeth Frohwein | 01717016212 | efrohwein@web.de

Gefördert über: