

# Voll & Ganz - Elternsein

Fünfteilige Workshopreihe

## Termine

|   |                                 |
|---|---------------------------------|
| Workshop 1 – Ein Körper der uns hält            | Samstag, 13. März, 10 – 14 Uhr  |
| Workshop 2 – Ein Herz für alle Fälle            | Samstag, 17. April, 10 – 14 Uhr |
| Workshop 3 – Eine Atmung die uns Raum gibt      | Sonntag, 2. Mai, 10 – 14 Uhr    |
| Workshop 4 – Ein Bewusstsein das uns verbindet  | Samstag, 29. Mai, 10 – 14 Uhr   |
| Workshop 5 – Eine Kreativität die uns beflügelt | Samstag, 12. Juni, 10 – 14 Uhr  |

## Wo?

Bis auf Weiteres Online

## Kosten?

Beitragsspanne nach Selbsteinschätzung: 25 – 55 Euro

## Anmeldung

[mail@achtsame-eltern.de](mailto:mail@achtsame-eltern.de)

Mehr Informationen unter:

[www.achtsame-eltern.de](http://www.achtsame-eltern.de)

---

*Johannes Neumann ist Mediator und Trainer für Achtsamkeit und Beziehungskompetenz  
mit besonderem Fokus auf die Begleitung von Kindern und Jugendlichen*

*Er begleitet Menschen dabei, schwierige Situationen im Alltag zu erforschen und die aufkommenden Gefühle, Reaktionen und Fragen zu erlauben und anzunehmen, um dadurch ein Bewußtsein für die Ganzheit unserer Erfahrung zu bekommen. Von dieser Ganzheit aus lassen sich „Probleme“ mit mehr Gelassenheit betrachten. Damit vergrößern sich sowohl unsere Möglichkeiten als auch unsere Fähigkeiten zu handeln. Lösungen entstehen dabei wie von selbst. Im Vordergrund steht dabei der Prozess an sich und nicht die Lösung.*