

ATEMpause

RAUM FÜR ELTERN
UND ALLE BEGLEITPERSONEN
VON KINDERN UND JUGENDLICHEN

Aussprechen . Fühlen . Gehalten sein

ATEMpause ist Deine Möglichkeit zum inneren Landen, zum Teilen, zum angeleiteten Erforschen eigener, herausfordernder Situationen, zum gegenseitigen Lernen und Wachsen mit anderen Bezugspersonen. Anfangen mit Bewegung, bewußter Atmung und achtsamen Körperübungen landest Du wieder tiefer in Dir selbst und spürst eine Verbindung zu dem was Dir wichtig ist. Von dort kannst Du einen Blick auf Dein Leben und Deine Beziehungen werfen, Spannungen und Knoten lösen und mit frischem Atem neue Wege für Dich gehen.

Wir sorgen dabei für einen sicheren Raum und Rahmen.

Wann?

ATEMpause – Raum für Eltern findet 14-tägig, immer dienstags, 19:30 – 21.30 Uhr online statt. Eine regelmäßige Teilnahme empfehlen wir aber setzen dies nicht voraus.

Die kommenden Termine sind für 2021: 19.10., 02.11., 16.11., 30.11., 14.12.

Kosten?

Finanziell freuen wir uns über einen Beitrag von Eurer Seite – überlassen die Höhe jedoch Eurer Selbsteinschätzung – je nach Euren finanziellen Möglichkeiten und ob ihr eine aktive Arbeitszeit mit uns nehmt oder nicht. Wir freuen uns vor allem über Eure Teilnahme!

Anmeldung

Hast Du Lust bekommen zu Schnuppern oder willst Du Dich anmelden?

Schreib uns kurz per Mail:
mail@achtsame-eltern.de

