

Kostenfreie Achtsame Elternabende für Interessierte

„Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein.“
(Goethe)

Liebe Eltern,

Ich freue mich sehr, weiterhin kostenfreie achtsame Elternabende in diesem Schuljahr anbieten zu können.

Sie sind hier genau richtig, wenn Sie eine Achtsamkeitspraxis kennen lernen wollen oder Ihre Achtsamkeitspraxis vertiefen möchten.

Wir treffen uns mittwochs zu den u. a. Terminen **von 19 Uhr - ca. 20.30 Uhr im Klassenraum der 5b in Haus 3.**



**Termine Mittwoch: 18.02.26,
25.03.26, 29.04.26, 27.05.26 und
24.06.26**

Wir üben weiterhin den Body Scan, die achtsame Körperarbeit und weitere Meditationen aus dem MBSR-Programm von Jon Kabat-Zinn.

Gönnen Sie sich 90 Min. nur für sich, ohne etwas leisten oder erreichen zu müssen.

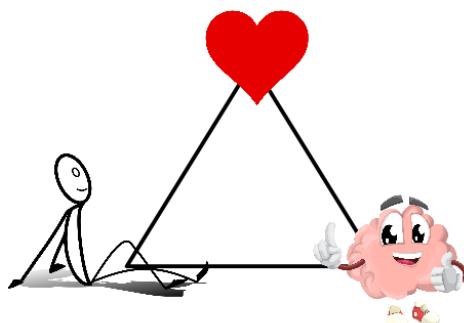
An Decke und Kissen denken. Matten sind im Klassenraum vorhanden.

Wenn Sie Interesse am Thema „Achtsamkeit“ haben, dann melden Sie sich unter: svea.bethge@schule-sh.de

Ich freue mich auf Ihr Kommen.

Viele Grüße

Svea Bethge



In Freundlichkeit mit Körper, Geist und Gefühlen in Kontakt treten.