



„Mit sich selbst befreundet sein“

Selbstfürsorge und Achtsamkeit in herausfordernde Zeiten

Ein Kursangebot für Eltern

In diesem Kurs werden Methoden und Übungen für mehr Achtsamkeit, Entspannung und Ausgeglichenheit vorgestellt, welche genutzt werden können, um sich im oftmals stressigen Erziehungs- und Beziehungsalltag etwas Gutes zu tun.

Darüber hinaus gibt es Raum für Erfahrungsaustausch und Gelegenheit der Frage nachzugehen, welche Aspekte für eine achtsame Lebensführung hilfreich sind und zu innerer Ausgeglichenheit sowie zur Stressreduktion beitragen.

Umfang: 3 Termine, montags
von 10:00 Uhr – 11:30 Uhr

Termine: 15.3.2021 - 29.3.2021

Kursleitung: Alexander Sauer



**Psychologische Beratungsstelle e. V. Östringen,
Ludwigstraße 2, 76684 Östringen
Telefon: 07253-24343, Web: www.beratungsstelle-oestringen.de**

Unterstützt durch den Landkreis Karlsruhe

