

## KAUFBEUREN

### Ort

Katholischer Kinderhort  
Gymnastik-Raum  
Josef-Landes-Str. 3  
87600 Kaufbeuren

### Zeit

Samstag, den 04. Mai 2013  
Von 10:30 – ca. 12:00 Uhr

### Zielgruppe

Eltern, Großeltern, Familien mit Kindern

### Teilnehmerzahl

bis 20 Personen

### Mitzubringen

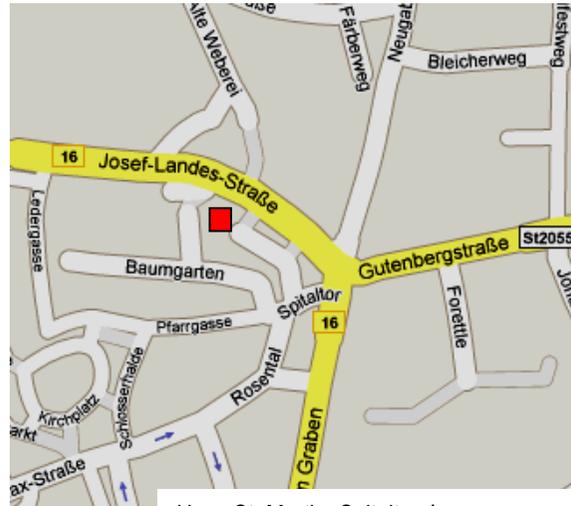
Kissen und Decke, Matte wäre vorhanden

### Kosten

150,- € incl. Anfahrt

### Anmeldung

Verbindliche Anmeldung mit beiliegendem Formular,  
bzw. mit EJV-Fortbildungsformular  
bis zum 10.04.2013



Haus St. Martin, Spitaltor 4



Eine Veranstaltung des  
Erziehungs- und Jugendhilfeverbundes  
(EJV) Kaufbeuren im Rahmen des  
Familienstützpunktes „Innenstadt“

Baumgarten 24  
87600 Kaufbeuren  
Telefon (08341) 9023 - 0  
Telefax (08341) 9023 - 23  
E-Mail [info@kif-kaufbeuren.de](mailto:info@kif-kaufbeuren.de)

## KAUFBEUREN

Erlebnisseminar  
„Achtsam  
SEIN mit Kindern“

Inhouse-Fortbildung  
Achtsam SEIN  
im  
(Erziehungs-)Alltag



## Erlebnisseminar „Achtsam SEIN mit Kindern“

An diesem Nachmittag wollen wir mit Eltern, Großeltern und Kindern das Achtsam SEIN gemeinsam entdecken und praktizieren.

Achtsamkeit hilft uns psychisch gesund zu bleiben im Trubel des (Erziehungs-)Alltags. Wir werden offener und einfühlernder anderen (unseren Kindern) und uns selber gegenüber.

Stress und Reizüberflutung verlieren ihre machtvolle Wirkung auf uns. Nicht nur die Gehirnstrukturen verändern sich nachweisbar, auch verbessert sich die Immunabwehr, wir finden mehr unsere innere Balance, haben längere Tiefschlafphasen, ein verbessertes Lebensgefühl und werden präsenter, insbesondere auch unseren Kindern gegenüber.

Über Achtsam SEIN kann man viel reden – so wie über ein gutes Essen. Aber das ERLEBNIS von GUT ESSEN ist nicht ERKLÄRBAR, sondern nur erlebbar... und genauso verhält es sich mit dem Achtsam SEIN.

### ZIEL:

- Kinder und Eltern bzw. Großeltern erfahren durch gemeinsame praktische Übungen, was achtsam SEIN im Alltag bedeutet.

### Inhalte und Methoden:

- **Impuls für Eltern:** auf uns selbst achtgeben
- **Übungen mit den Kindern:**
  - Der Geist in einem Gefäß oder, was ist achtsam SEIN?
  - Innehalten mit der Glocke
  - Die Glocke einladen
- **Übungen mit Kindern und Eltern/Großeltern:**
  - Atembeobachtung
  - Achtsam gehen
  - Tiefenentspannung
  - Wünsche schicken

### Referentin:



Martina Thoma, Heilerziehungspflegerin, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), NLP Master, Qualitätsmanagement, Achtsamkeits-/MBSR-Trainerin, Augsburg.

**MBSR = mindfulness based stress reduction nach Jon Kabat-Zinn**

Eine Veranstaltung  
des Familienstützpunktes



Familien-Kompetenz-Zentrum/Innenstadt