

# Fortbildung

---

03.11.2025 16:30 Uhr - 01.12.2025 18:00 Uhr

## **"Ich bin...!" Stressfrei und selbstbewusst (heran-) wachsen - ab November**

Achtsamkeits-Schnupperkurs für Kinder im Grundschulalter

Nicht bloß Erwachsene kennen Stress und Hektik - einen vollen Termin-Kalender haben schon die Jüngsten. Der spezielle Achtsamkeits-Kurs versetzt neun- bis zwölfjährige Kids spielerisch in die Lage, Ruhe zu genießen, sich das eigene Befinden bewusstzumachen und sich der verbreiteten Reizüberflutung ein Weilchen zu entziehen. Indem sie während dieser "kleinen Auszeiten" eigene Stimmungen und damit verbundene körperliche Reaktionen wahrnehmen, üben sie eine Fähigkeit, die Kinder eigentlich in sich tragen: achtsam mit sich selbst zu sein.

**Der fünfteilige "Schnupper-Kurs" läuft von Montag, 03. November, bis Montag, 01. Dezember 2025. Die Termine sind wöchentlich.**

### **Zielgruppe:**

Kinder

### **Termin:**

03.11.2025 16:30 Uhr - 01.12.2025 18:00 Uhr

### **Kosten:**

60,- €

Familien-Rabatt: Für jedes weitere Geschwisterkind ermäßigen wir den genannten Beitrag um 25%!

### **Veranstaltungsort:**

Katholische Familienbildungsstätte  
Bahnstraße 26  
55543 Bad Kreuznach  
[www.caritas-rhn.de](http://www.caritas-rhn.de)

### **Referent(inn)en:**

Maike Werkle (Erzieherin, Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin für Kinder)

### **Ansprechpartner:**

Jasmin Scherer (FBS@caritas-rhn.de, (0671) 83828-40)

### **Veranstalter:**

Katholische Familienbildungsstätte

**Veranstaltungsnummer:**  
2.7.2

