

Fortbildung

01.09.2025 16:30 Uhr - 29.09.2025 18:00 Uhr

"Ich bin...!" Stressfrei und selbstbewusst (heran-) wachsen - ab September

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 bewusztzumachen 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, 01. September, bis Montag, 29. September 2025. Die Termine sind wöchentlich.

Zielgruppe:

Kinder

Termin:

01.09.2025 16:30 Uhr - 29.09.2025 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

Referent(inn)en:

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

Ansprechpartner:

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

Veranstalter:

Katholische Familienbildungsstätte

Veranstaltungsnummer:
2.7.1

