

Dienstag 21. Juni 2022, 19.30 bis ca. 21.00 Uhr
Ort: Im Vereinslokal, 5647 Oberrüti
Kosten: Fr. 25.- pro Person/ Fr. 40.- pro Paar



Achtsames Abenteuer®

Achtsamkeit im Familienalltag

Kinderleicht umgesetzt

Viele von uns Erwachsenen arbeiten stets daran, die eigenen Gewohnheiten und Denkweisen zu verbessern. Uns verlangt dies oft viel Zeit und Kraft ab, da wir erst spät damit beginnen, uns in Achtsamkeit zu üben.

Wenn es uns Grossen schon so schwer fällt, wieso nicht die Kinder an die Hand nehmen, sie schon früh einbeziehen und auf diesem achtsamen Weg begleiten?

Ich lade Sie herzlich ein, mit mir das Thema Achtsamkeit zu entdecken. Gerne gebe ich Ihnen dazu Inputs und Tools an die Hand, wie Sie es mit wenig Aufwand und auf spielerische Art und Weise in Ihren Familienalltag integrieren können.

Nicole Morales

Gründerin von Achtsames Abenteuer, Kinderentspannungstrainerin

Anmeldung bis 13.06.2022 an: ef-oberrueti@gmx.ch



Dieser Kursabend findet in Zusammenarbeit mit dem Elternforum Oberrüti statt.