

HERZLICH WILLKOMMEN ZUM WORKSHOP:

"FAMILIEN ACHTSAM STÄRKEN"

ACHTSAMKEIT IM DIGITALEN RAUM IN ZEITEN VON COVID 19.



ERFAHRUNG MIT ACHTSAMKEIT









WIE SIND SIE HIER?









MIT WAS KÖNNEN ANDERE IHNEN EINE FREUDE BEREITEN?











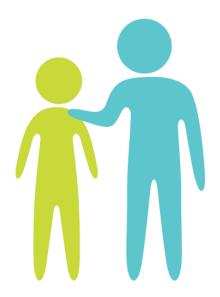
Familien stärken

GEFÖRDERT DURCH





FÖRDERVEREIN FÜR SUCHTGEFÄHRDETE KINDER UND JUGENDLICHE E.V. HAMBURG





Familien achtsam stärken

GEFÖRDERT DURCH



TEIL DES FORSCHUNGSVERBUNDES



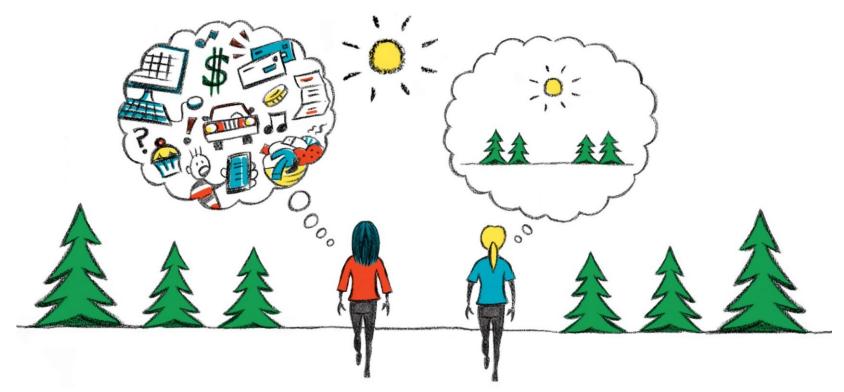


26.09.22

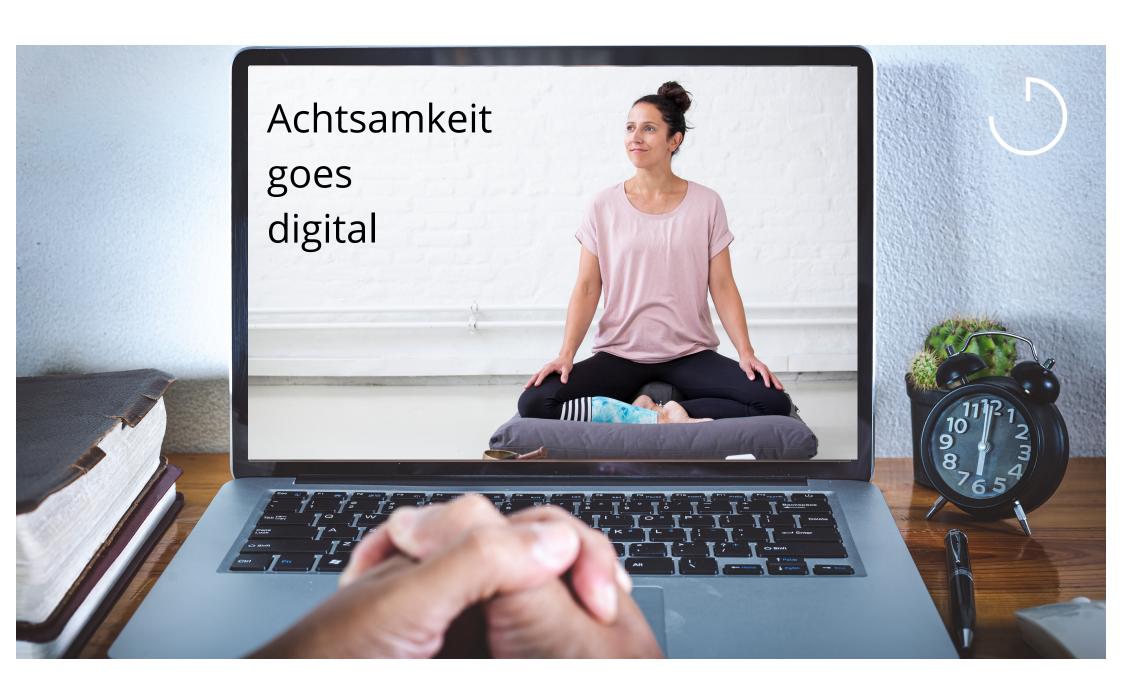








MIND FUL OR MINDFUL?





ACHTSAME KOMMUNIKATIONSÜBUNG

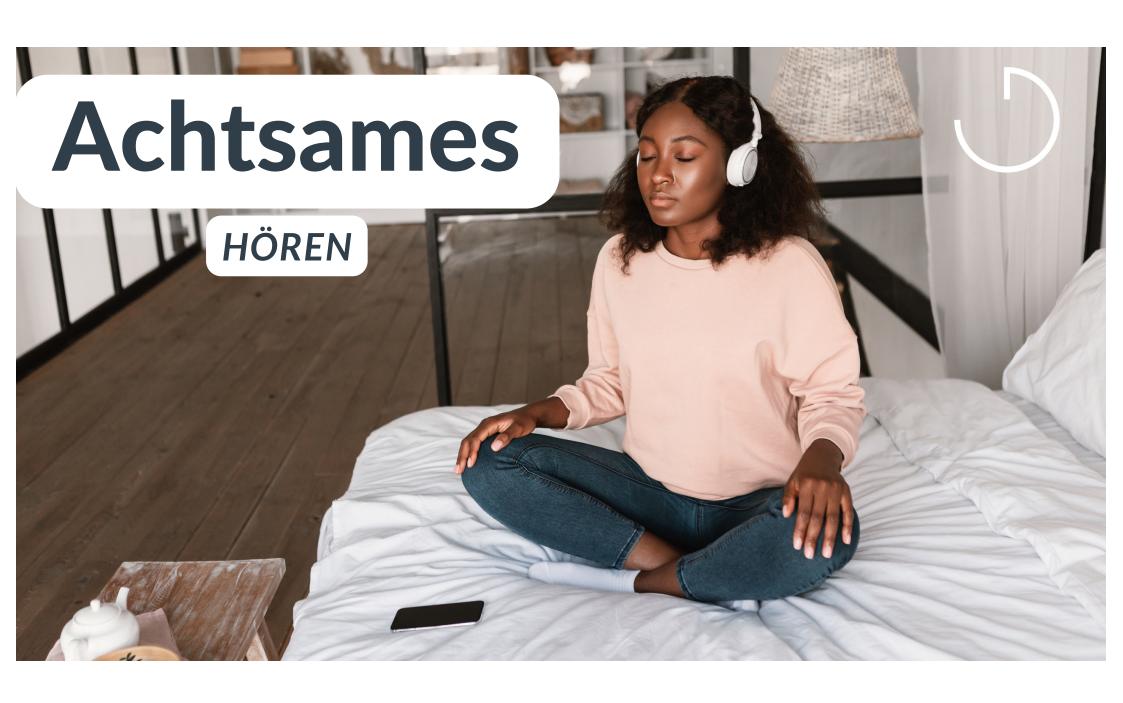


Breakout Room, 2 er Gruppen:

Folgende Fragen werden beleuchtet:

Wie ist es mir ergangen? Wo im Körper habe ich den Atem gespürt?

- **Person A** teilt **3 min** Erfahrungen, Person B hört ohne Mimik, Gestik (so gut es geht ;-)) zu, dann Tausch
- Person B teilt 3 min Erfahrungen, Person A hört zu
- Offener Austausch 2 min



WEITERFÜHRENDE ANGEBOTE & EMPFEHLUNGEN



- "Im Alltag Ruhe finden" von Jon-Kabat-Zinn (Buch)
- Die heilsame Kraft der Meditation, Arte-Dokumentation (YouTube)
- MBSR-Verband (https://www.mbsr-verband.de/)
- Für Kinder: "Miltons Geheimnis, Eine abenteuerliche Entdeckungsreise durch Damals und Demnächst in das Wunder dieses Moments" von Eckart Tolle (Buch)
- Für Eltern: "Wir Eltern sind auch nur Menschen! Selbstmitgefühl zwischen Smartphone und Säbelzahntiger." von Jörg Mangold (Buch)
- AKiJu Verein-Achtsamkeit für Kinder & Jugendliche (https://www.akiju.de)
- "Mindful Parenting, Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern" Buch von Susan Bögels & Kathleen Restifo



KÖNNTE ACHTSAMKEIT EIN ERGÄNZENDER ANSATZ IHRER ARBEIT SEIN?









VIELEN DANK.