

## Neu! „Oasen der Ruhe“ – Achtsamkeitstraining für Kinder von 8 – 12 Jahren



### **Liebe Eltern, liebe Kinder!**

Angesichts von zu vollen Wochenplänen, steigenden Leistungsanforderungen/-erwartungen und häufigem Medienkonsum ist es für Kinder besonders wichtig, sich zu entspannen und neue Kraft zu schöpfen.

Durch das Training in Achtsamkeit, lernen die Kinder Methoden kennen, wie sie fürsorglich und freundlich mit sich selbst und ihrem Umfeld umgehen können. Innere Ruhe, körperliche Entspannung und Zufriedenheit stellen sich ein.

Das Mini-Gruppenangebot richtet sich an vier Kinder im Alter von 8 – 12 Jahren. Es finden insgesamt acht themenzentrierte Sitzungen von jeweils 60 Minuten statt. Eine Bereitschaft, sich in Ruhe, Konzentration und Entspannung zu üben, wird für die Teilnahme vorausgesetzt.

Damit Achtsamkeit im Alltag seinen Platz findet, ist es wichtig, dass die Kinder die Übungen zu Hause weiter trainieren.

Gemeinsam zu üben macht mehr Spaß - vielleicht haben auch Sie Spaß daran und üben mit Ihrem Kind zusammen.

Vor Beginn des Achtsamkeitstrainings lade ich Sie und Ihr Kind zu einem persönlichen Kennenlernen ein.

Habe ich Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie Ihr Kind bei uns an!

Mike Wied  
Dipl.-Sozialpädagoge

Beratungsstelle für Eltern, Jugendliche und  
Kinder des Kreises Euskirchen  
Am Schwalbenberg 5  
53879 Euskirchen

Tel. 02251/15-710  
Mail: familienberatung@kreis-euskirchen.de