



**Familienalltag
zwischen
Glück & Herausforderung**
*Vorträge für Eltern & Interessierte
an den Schulen der Marktgemeinde Regenstauf*



Abenteuer Achtsamkeit—

mit kurzen Achtsamkeitsmomenten GROSSES bewirken

In unserer oft schnelllebigen, stressigen Welt ist Achtsamkeit ein großartiges Werkzeug, um Stress abzubauen, Ruhe zu finden, die Konzentration zu schulen und eine positive Haltung zu entwickeln. Mit Glitzerglas, Schokoladenmeditation, Kuscheltieratmung und Co lernen Sie effektive Methoden und Rituale kennen, die Sie einfach und mit viel Freude in Ihren Alltag integrieren können.

Referentin: Simone Schreier, Ergotherapeutin und Trainerin für „Lieblingsfach“-Workshops

Donnerstag, 23. Januar 2025 , 19:00 Uhr



Grundschule Diesenbach

Nähere Informationen & Anmeldung:



Landkreis
Regensburg

Familienstützpunkt Regenstauf
Hauptstraße 34, 93128 Regenstauf
Tel. 09402—9382515
familienstuetzpunkt@regenstauf.de

