

Alles steht jdoxy

Über neue Perspektiven und Potenziale
... im Leben mit Kindern



Referentin: Sabine Heggemann

Achtsamkeitstrainerin und -coach

Vortrag:

Do, 23.09.2021, 19:00 Uhr

in der Grundschule Barendorf

Eintritt frei – ohne Anmeldung

Workshop:

Sa, 02.10.2021, 9:00 – 16:30 Uhr

im Bildungs- und Tagungszentrum

Ostheide in Barendorf

Teilnahme kostenfrei – nur mit Anmeldung

bis zum 28.09.2021 beim KICK-Ostheide

(begrenzte Personenanzahl)

KICK
OSTHEIDE

Elternsein ist Freude. Elternsein ist Wahnsinn. Elternsein ist Kunst.

Als Eltern sind wir in „normalen“ Zeiten schon gefordert immer wieder über uns selbst hinauszuwachsen. In intensiven Belastungssituationen erst recht. In ihrem humorvollen Vortrag geht Sabine Heggemann den inneren Ursachen auf den Grund, die darüber entscheiden, wie wir Situationen erleben, und was diese mit uns und unseren Kindern machen. Und sie stellt mit dem „Achtsamkeitscode“ (Unified Mindfulness & Emotioncode) Perspektiven und Möglichkeiten auf, mit denen wir ganz konkret uns selbst und unsere Kinder unterstützen können.

Sabine Heggemann

- Verheiratet, Mutter zweier Söhne
- Achtsamkeitstrainerin und -coach
- Emotionscoach und Bodycode-Anwenderin
- Schulgründerin, Umweltpädagogin

Tätigkeiten u.a. für...

- Eltern, Erzieher*innen und Lehrer*innen
- Leistungssportler*innen
- Therapeut*innen und Psycholog*innen
- diverse Institutionen, Verbände und Vereine

Zur Person



www.fokusachtsamkeit.de

Anmeldung bitte **direkt und nur im:**

KICK-Ostheide
Lüneburger Landstr. 7a
21398 Neetze

Web: www.kick-ostheide.de
Tel: **05850 - 472**
E-Mail: [vomhofe@kick-ostheide](mailto:vomhofe@kick-ostheide.de)