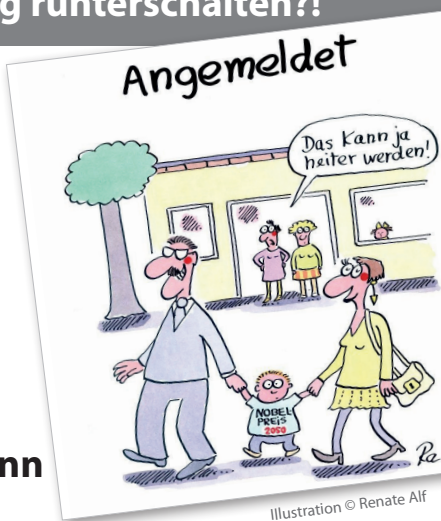


# „Immer am Limit?!“

... Eltern auf der Überholspur oder besser einen Gang runterschalten?!

## Workshop für Eltern

mit  
**Sabine Heggemann**  
Achtsamkeitscoach



### Workshop:

Fr, 19.04.2024, 19.00 - 21.00 Uhr;

Sa, 20.04.2024, 9.00 - 16.30 Uhr;

So, 21.04.2024, 9.30 - 13.00 Uhr

im Bildungs- und Tagungszentrum

**Ostheide in Barendorf** Lüneburger Straße 12,  
21397 Barendorf

**Teilnahmebeitrag: 45,- € pro Person** inklusive Verpflegung  
(Kaffee, Tee, Mineralwasser) und Mittagessen (Sa und So)

**Teilnahme nur mit verbindlicher Anmeldung**  
**bis zum 10.04.2024** begrenzte Personenanzahl;  
Kontakt siehe Rückseite

## „Immer am Limit?!“ – ein Workshop für Eltern

„Höher, schneller, weiter...“, das, was früher ein Slogan im Leistungssport gewesen ist, erleben heute viele Familien in ihrem Alltag. Die Herausforderungen für Eltern und ihre Kinder sind vielfältig. Viele Eltern fragen sich womöglich: Wie schaffe ich das? Wo bleibt da Ruhe und Zeit zum Durchatmen? Was lebe ich meinen Kindern vor? Was kann ich tun, damit es mir und meiner Familie langfristig gut geht? Wie kann ich wieder positiv denken und handeln? Wie kann meine Selbstfürsorge aussehen und gelingen? Kann ich etwas verändern? Wenn ja, was kann ich verändern? Wo ist das Gaspedal und wo die Bremse?

Um diese Fragen wird es in diesem Workshop gehen. Noch wichtiger, es werden Möglichkeiten und (innere) Werkzeuge vorgestellt und ausprobiert, mit denen jede/r Einzelne ihren/seinen ganz eigenen Herausforderungen gesund begegnen sowie Ressourcen abrufen und nähren kann.

Der Workshop wird durchgeführt von Sabine Heggemann und Mitarbeitenden der Sozialraumteams AWOSOZIALe Dienste Adendorf & KICK-Ostheide. Eingeladen sind Eltern mit Kindern jeden Alters.

### 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
- Entwicklerin der App „Mamas@Peace“

### Zur Person



[www.fokusachtsamkeit.de](http://www.fokusachtsamkeit.de)



**Fokus  
Achtsamkeit**  
*Be. Crazy. Calm.*

Anmeldungen nur und direkt bei:

**AWOSOZIALe Dienste**  
Adendorf, Dorfstraße 58A,  
21365 Adendorf

**Sozialraum Adendorf**  
Tel: 04131-8980078  
E-Mail: [harbich@awosozial.de](mailto:harbich@awosozial.de)

