Achtsame Eltern sein: Wie soll das gehen?

Ein humorvoller, entlastender Einblick in den Familienalltag von Eltern mit Kita- und Grundschulkindern

Sabine Heggemann

Achtsamkeitscoach für mehr Klarheit,
Entlastung & Aufrichtung

zeigt Gründe auf, warum wir so schnell „außer uns“ sind, wie wir im Trubel bei uns bleiben können und welche einfachen Übungen das Nervensystem beruhigen.

Es werden konkrete Strategien vorgestellt, um das eigene Gehirn Schritt für Schritt in Richtung mehr Ruhe, Verbindung und Wohlbefinden umzuformen – mitten im ganz normalen Alltagswahnsinn.

Do, 05.11.2026, 19:30 Uhr

in der Aula der Grundschule Neetze

Süttorfer Weg 19, 21398 Neetze

Eintritt frei – ohne Anmeldung

Infos beim:

KICK-Ostheide
Lüneburger Landstr. 7a, 21398 Neetze
Tel: 05850 - 472 kick-ostheide.de

Verbund Sozialtherapeutischer Einrichtungen e.V.

Wege gehen. LEBENSRAUM DIAKONIE e.V.

Im Auftrag und in Kooperation mit dem Landkreis Lüneburg, Fachdienst Jugendhilfe und Sport

SAMTGEMEINDE OSTHEIDE

KICK OSTHEIDE