



Achtsamkeit und Austausch

Menschen in Einelternfamilien

Elterngruppe für Eltern aus Einelternfamilien/ Alleinerziehende, die sich zu Achtsamkeit in der Elternschaft und anderen ihnen wichtigen Themen austauschen wollen.

Alle Modelle der Elternschaft sind willkommen!

In der 14-tägig stattfindenden Gruppe begleitet das Thema Achtsamkeit die Teilnehmenden wie ein roter Faden von Treffen zu Treffen. Wir möchten gemeinsam üben und herausfinden, wo im Alltag Achtsamkeitspraxis hilfreich sein kann. Mit den Treffen der bedürfnisorientierten Gruppe möchten wir den Teilnehmenden Raum geben für den Austausch zu Themen, die für sie zurzeit von Bedeutung sind.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig.

Starttermin: Mittwoch, **24.04.24**

dann **14-tägige Termine** in Absprache mit den Teilnehmenden.

Es finden keine Termine in den Berliner Schulferien statt.

Uhrzeit: 10:00 – 12:00 Uhr

Ansprechpersonen: Florian Genske & Stefanie Ostheimer

Anmeldung:

Per Email an familienberatung@awo-suedost.de oder stefanie-ostheimer@awo-suedost.de

Telefonisch unter: 030 821 994 5, bitte ggf. auf den Anrufbeantworter sprechen.