

Einladung zur Informationsveranstaltung

Stressprävention - Achtsamkeit in Alltag und Erziehung

Referentin: **Caroline Stiller**
Achtsamkeitstrainerin und systemischer Präventionscoach

Termin: **Montag, 16.09.2019, 19.30 Uhr**

Ort: **Carlshöhe 42, 24340 Eckernförde**

Liebe Eltern,

kennen Sie den Tunnelblick? Wenn Hektik und Stress zunehmen, Aufgaben unlösbar, Berge zu erledigen sind und dann noch etwas schiefgeht, schalten wir auf Autopilot: Ungeduld, Ärger und Hilflosigkeit übernehmen das Steuer. Blinder Aktionismus, steigende Überforderung und tiefe Frustration sind oft die Folge. Beziehungen leiden, Erschöpfung lähmt uns, wir geben auf.

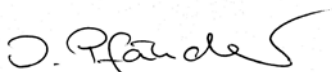
In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie mit dem Kontrollverlust umgehen und das Steuer durch Achtsamkeit wieder in die Hand bekommen können, um mit dem alltäglichen Wahnsinn gelassener und souveräner umgehen zu können - und sich und Ihre Bedürfnisse dabei im Blick behalten. Denn nur, wer gut für sich sorgen kann, kann mit freiem Kopf, voller Energie und ganzem Herzen für andere da sein.

Die Veranstaltung richtet sich an Eltern behinderter Kinder.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Bitte melden Sie sich bis zum 25.03.2019 unter Tel. 0431 90 88 99 10 oder info@lvkm-sh.de an.

Mit freundlichen Grüßen



Ilka Pfänder
(Geschäftsführerin)