

# Achtsamkeit im Alltag

## Der achtsame Elterntreff

### Alle Eltern sind willkommen!

Ab dem 4. September 2024 findet der **achtsame Elterntreff** jeden Mittwochmorgen um 8:30 Uhr für eine Stunde statt.

Wir üben gemeinsam Achtsamkeit mit angeleiteten Meditationen und anderen Übungen. Manche Übungen können in den Alltag eingebaut werden.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig.

Der Einstieg in unsere offene Gruppe ist jederzeit möglich.

**Eine Anmeldung ist nicht nötig.**

**Starttermin:** Mittwoch, **04. September 2024**

**Uhrzeit:** 08:30 – 09:30 Uhr

**Ort:** Werbellinstraße 79, 12053 Berlin

**Ansprechpersonen:** Florian Genske & Stefanie Ostheimer

### Bei Fragen kontaktieren Sie uns:

per Email an [familienberatung@awo-suedost.de](mailto:familienberatung@awo-suedost.de) oder

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

**Es finden keine Termine in den Berliner Schulferien statt.**