



HERZLICH WILLKOMMEN ZUM WORKSHOP:

„FAMILIEN ACHTSAM STÄRKEN“

ACHTSAMKEIT IM DIGITALEN RAUM IN ZEITEN VON COVID 19.



ERFAHRUNG MIT ACHTSAMKEIT

 **VIEL**

 **WENIG**

 **KEINE**



WIE SIND SIE HIER?

 **MÜDE**

 **WACH**

 **WEDER NOCH**



MIT WAS KÖNNEN ANDERE IHNEN EINE FREUDE BEREITEN?





Familien stärken

GEFÖRDERT DURCH



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



**FÖRDERVEREIN FÜR
SUCHTGEFÄHRDETE
KINDER UND
JUGENDLICHE E.V.
HAMBURG**





Familien achtsam stärken

**GEFÖRDERT
DURCH**



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

**TEIL DES
FORSCHUNGSVERBUNDES**





**Was ist eigentlich
Achtsamkeit?**



MIND FUL OR MINDFUL?

Achtsamkeit
goes
digital



and breathe



ACHTSAME KOMMUNIKATIONSÜBUNG



Breakout Room, 2 er Gruppen:

Folgende Fragen werden beleuchtet:

Wie ist es mir ergangen?

Wo im Körper habe ich den Atem gespürt?

- **Person A** teilt **3 min** Erfahrungen, Person B hört ohne Mimik, Gestik (so gut es geht ;-)) zu, dann Tausch
- **Person B** teilt **3 min** Erfahrungen, Person A hört zu
- **Offener Austausch 2 min**

Achtsames

HÖREN



WEITERFÜHRENDE ANGEBOTE & EMPFEHLUNGEN



- „Im Alltag Ruhe finden“ von Jon-Kabat-Zinn (Buch)
- Die heilsame Kraft der Meditation, Arte-Dokumentation (YouTube)
- MBSR-Verband (<https://www.mbsr-verband.de/>)
- Für Kinder: „Miltons Geheimnis, Eine abenteuerliche Entdeckungsreise durch Damals und Demnächst in das Wunder dieses Moments“ von Eckart Tolle (Buch)
- Für Eltern: „Wir Eltern sind auch nur Menschen! Selbstmitgefühl zwischen Smartphone und Säbelzähntiger.“ von Jörg Mangold (Buch)
- AKiJu Verein-Achtsamkeit für Kinder & Jugendliche (<https://www.akiju.de>)
- „Mindful Parenting, Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern“ Buch von Susan Bögels & Kathleen Restifo



KÖNNTE **ACHTSAMKEIT** EIN ERGÄNZENDER **ANSATZ IHRER ARBEIT SEIN?**

 **JA**

 **NEIN**

 **IN TEILEN**

JANINE GIESE
MINDFULNESS.
THE POWER TO BE.



VIELEN DANK.