Achtsamkeit in der Natur mit Kindern von 0-3 Jahren

Frühe Hilfen Landratsamt Karlsruhe

Achtsam sein bedeutet, Momente im Hier und Jetzt wahrzunehmen und diese bewertungsfrei zu erleben. Durch Achtsamkeit können Freude, Gelassenheit und Ruhe entstehen - eine wundervolle Ressource für den Familienalltag mit Kindern. Bei unserem Treffen „Achtsamkeit in der Natur“ werden wir gemeinsam mit unseren Kindern Zeit in der Natur verbringen, diese mit allen Sinnen erleben und Grundlagen der Achtsamkeit kennenlernen.

Wann: **Mittwoch, 18. September 2024, 10:00 – 11:30 Uhr**

Wo: **76275 Ettlingen-Spessart**

Wer: **Lisa Riedinger, Sozialpädagogin und Achtsamkeitstrainerin**

„Achtsamkeit in der Natur“ wird finanziert durch die Frühen Hilfen des Landratsamtes Karlsruhe und ist daher **kostenlos**. Das Angebot richtet sich an Eltern mit Kindern von 0-3 Jahren, die im Landkreis Karlsruhe wohnen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Die **Anmeldung** für „Achtsamkeit in der Natur“ findet über die Homepage der Frühen Hilfen statt:
https://fruehehilfen.landkreis-karlsruhe.de/

Der genaue Veranstaltungsort sowie weitere Informationen zum Treffen werden den Teilnehmenden eine Woche vor dem Termin per E-Mail mitgeteilt.