

# ATEMpause – Raum für Eltern

und alle Begleitpersonen  
von Kindern und Jugendlichen

## Aussprechen . Fühlen . Gehalten sein

ATEMpause ist Deine Möglichkeit zum inneren Landen, zum Teilen, zum angeleiteten Erforschen eigener, herausfordernder Situationen, zum gegenseitigen Lernen und Wachsen mit anderen Bezugspersonen. Angefangen mit Bewegung, bewußter Atmung und achtsamen Körperübungen landest Du wieder tiefer in Dir selbst und spürst eine Verbindung zu dem was Dir wichtig ist. Von dort kannst Du einen Blick auf Dein Leben und Deine Beziehungen werfen, Spannungen und Knoten lösen und mit frischem Atem neue Wege für Dich gehen. Wir sorgen dabei für einen sicheren Raum und Rahmen.

## Wann?

ATEMpause – Raum für Eltern findet **14-tägig, immer dienstags, 19:30 – 21.30 Uhr online** statt. Eine regelmäßige Teilnahme empfehlen wir aber setzen dies nicht voraus.

**Die kommenden Termine** sind für 2021: 05.10., 19.10., 02.11., 16.11., 30.11., 14.12.

## Kosten?

Finanziell freuen wir uns über einen Beitrag von Eurer Seite – überlassen die Höhe jedoch Eurer Selbsteinschätzung – je nach Euren finanziellen Möglichkeiten und ob ihr eine aktive Arbeitszeit mit uns nehmt oder nicht. Wir freuen uns vor allem über Eure Teilnahme!

## Anmeldung

Hast Du Lust bekommen zu Schnuppern oder willst Du Dich anmelden? Schreib uns kurz per Mail: [mail@achtsame-eltern.de](mailto:mail@achtsame-eltern.de)

---

Hier ein paar Zeilen von uns über uns:

*„**Johannes** begleitet Menschen dabei, ihre Herausforderungen zu erforschen und die aufkommenden Gefühle, Reaktionen und Fragen zu erlauben und anzunehmen, um dadurch ein Bewußtsein für die Ganzheit unserer Erfahrung zu bekommen. Von dieser Ganzheit aus lassen sich „Probleme“ mit mehr Gelassenheit betrachten. Damit vergrößern sich sowohl unsere Möglichkeiten als auch unsere Fähigkeiten zu handeln. Lösungen entstehen dabei wie von selbst. Im Vordergrund steht dabei der Prozess an sich und nicht die Lösung.,,*

*„Auf der Basis eines systemisch-konstruktivistischen Verständnisses von Veränderung, Weiterentwicklung und Zusammenarbeit vertraut **Krystina** darauf, dass alle notwendigen Kompetenzen, Ressourcen und Intuitionen für unsere Lebenswege in Jedem von uns verankert sind. Im gemeinsamen Entdecken des Miteinanders in Kontakt zu kommen bzw. mit sich selbst, möchte sie neue Handlungsspielräume eröffnen, festgefahrene Situationen wieder in Bewegung bringen sowie die Einzigartigkeit jeder Person und Situation würdigen. Im Vordergrund liegen die Freilegung neuer Möglichkeiten und die Nutzung von bereits Vorhandenem für die persönlichen und beruflichen Entwicklungsschritte. Humor und die Qualität des Miteinanders sind Krystina dabei besonders wichtig.“*