



# FÜHL DICH GUT! ACHTSAMKEIT FÜR KIDS

## **Was?**

Was ist eigentlich  
Achtsamkeit?

Schnupperkurs für Kids  
3. & 4. Grundschulklasse

## **Wann?**

montags

04.11./11.11./18.11.

16.00-16.45 h

## **Wo?**

Kursraum im Flow

in 73033 Göppingen

## **Wieviel?**

49 €

## **Infos& Anmeldung?**

[www.mueller-kuhn-mbsr.de](http://www.mueller-kuhn-mbsr.de)

[info@mueller-kuhn-mbsr.de](mailto:info@mueller-kuhn-mbsr.de)

+4917642058160

# FÜHL DICH GUT! ACHTSAMKEIT FÜR KIDS

## Was ist eigentlich Achtsamkeit?

**Achtsam sein**, bedeutet, dass wir den Moment spüren sollen. Das HIER und JETZT und nicht das MORGEN und ÜBERMORGEN.

**Wir leben JETZT.**

## Was fühlen, denken und machen wir gerade?

Wir beschäftigen uns so viel mit der Vergangenheit und der Zukunft und vernachlässigen den wundervollen Moment des Lebens.

Wir begeben uns ständig in einen Dialog mit der inneren Stimme. Manchmal in einen regelrechten Kampf, oder? Das ist auf Dauer sehr anstrengend.

Wir sollten deshalb unseren **Kindern**, die die ganze Zeit von Reizen umgeben und der permanenten Bildschirmpräsenz ausgesetzt sind, ihre eigene Möglichkeit aufzeigen, **kurz inne halten** zu können. Zu **atmen**. Den Stresspegel selbst zu regulieren und **aus eigener Kraft ruhiger zu werden**.

## Wäre das nicht wunderbar?

Herzliche Grüße Birgit