



### **Achtsamkeitspraxis**

Mehr Gelassenheit mit unseren Kindern und unseren Alltagsaufgaben, den Augenblick wahrnehmen, immer wieder innehalten um besonnener zu handeln, mich selbst wieder wahrnehmen und spüren – die Achtsamkeitspraxis kann uns dabei unterstützen. Sie erfahren mehr über Hintergrund und Wirksamkeit und haben die Möglichkeit, die Achtsamkeitspraxis durch tägliche Übung selbst zu erleben. „Man kann die Wellen nicht aufhalten, aber man kann lernen auf ihnen zu surfen“.

Jon Kabat-Zinn