

## Evangelische Fachstelle Alleinerziehende

### ATEMPAUSE – online



Wie komme ich gut durch diese einschränkenden Wochen? Woher kommt die Kraft für den Alltag? Die Aufgabe ist es für sich zu sorgen – auch um für die Kinder da sein zu können.

Eine Möglichkeit sind unterschiedliche Körper- und Atemübungen bzw. Entspannungsübungen. Diese sind erprobt und wirken!

Davon möchten wir Ihnen in den nächsten Wochen während des Lockdown wöchentlich eine Auswahl anbieten und zusätzlich eine Geschichte zum Zuhören – als gemeinsame ATEMPAUSE online.

Wir treffen uns jeden Donnerstagabend ab 20:15 Uhr online.  
Herzliche Einladung dazu – probieren Sie es einfach mal aus!

Egal, ob Sie an einem oder an allen Abenden dabei sein können, melden Sie sich bitte hier an. Sie bekommen wöchentlich einen Zugangslink zugeschickt.

Wir verwenden eine datenschutzkonforme Jitsi-meet-Plattform auf eigenem Server.

Für die Teilnahme brauchen Sie einen Laptop oder PC mit Kamera, Lautsprecher und Mikrofon oder ein Smartphone oder Tablet. Den Link und alle Hinweise erhalten Sie rechtzeitig per Mail.

Wir freuen uns auf eine gemeinsame stärkende abendlich ATEMPAUSE.

|           |  |
|-----------|--|
| 21.1.2021 | „Sei eine Schale der Liebe“ von Bernhard von Clairvaux                                 |
| 28.1.2021 | „Die Nacht wird nicht ewig dauern“ – den Abperleffekt üben                             |
| 4.2.2021  | Lichtmess und der achtsame Blick auf die Schönheit der kleinen Dinge                   |
| 11.2.2021 | Weiberfasching – Übungen für spielerische Heiterkeit                                   |
| 18.2.2021 | 7 Wochen: mit Mut, was neues zu erproben   |
| 25.2.2021 | Dem Körper etwas Gutes tun – leichte Berührungen, die gut tun                          |
| 4.3.2021  | Schritt – Atemzug – Besenstrich – die achtsame Bewältigung von großen Aufgaben         |
| 11.3.2021 | Das Leben umarmen und Gepäck ablegen – Imaginationsübungen erproben                    |
| 18.3.2021 | Dir zuliebe tue ich etwas für meine Resilienz  |
| 25.3.2021 | Vor Ostern – Dankbarkeit ausdrücken  |
| 8.4.2021  | Flügelahm oder österliche Freude und Hoffnung!? – Übungen zur Unterstützung der Freude |
| 22.4.2021 | Loslassen und dranbleiben – den Abperleffekt üben                                      |
| 6.5.2021  | Mit Brüchen leben – die japanische Kunstform Kintsugi entdecken                        |
| 20.5.2021 | Samen statt Früchte – Abschied in die Sommerpause                                      |