

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