

## Das Familienzentrum lädt Sie herzlich zu einem Themenabend/Workshop zum Thema Achtsamkeit ein!

Die beiden Themenabende/Workshops werden geleitet und durchgeführt von Frau Antje Annik Schmid. Frau Schmid arbeitet als Achtsamkeitstrainerin, Teamentwicklerin und ist qualifiziert im Bereich Heilkunde und Psychotherapie.

Wir beschäftigen uns mit Themen:

Wie erlebe ich Achtsamkeit in meinem Umfeld?

Wie gehe ich mit Achtsamkeit um?

- meine Wünsche
- was fehlt mir?

Wie transportiere ich Achtsamkeit in meinen Alltag?

Was gibt es für Möglichkeiten einen bewussten Moment zu schaffen?

Austausch ist in einer kleineren Gruppe einfacher. Deshalb sind die Gruppen jeweils nur bis 10 Personen.

Am Ende bekommen Sie ein Handout mit vielen Tipps für den Alltag!

## VERANSTALTUNGSORT:

Elterninitiative Villa Kunterbunt e.V.  
Falkensteiner Gäßchen 13  
53639 Königswinter

So finden Sie uns:



## Termine:

**11.06.2024 UM 20:00 UHR**

oder

**18.06.2024 UM 20:00 UHR**



Ihre Ansprechpartnerin  
im Familienzentrum:

Frau Nicole Vietmeyer

**Offene Bürozeiten:**

Montag 9:00-14:00 Uhr

Freitags von 9:00– 11:00 Uhr

**Nähere Informationen und Anmeldungen**

Unter [Familienzentrum@elterninitiative-villakunterbunt.de](mailto:Familienzentrum@elterninitiative-villakunterbunt.de) oder telefonisch unter

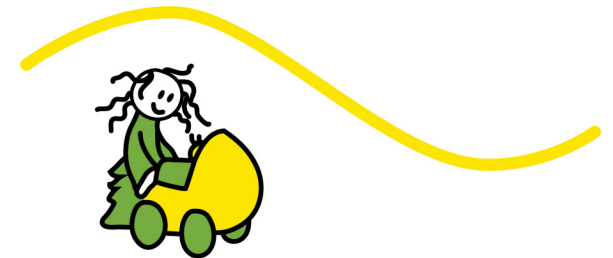
Mobil: 0160 · 94420461



## THEMENABENDE

Achtsamkeit  
Selbstachtsamkeit

## FAMILIENZENTRUM



Elterninitiative Villa Kunterbunt e.V.  
Familienzentrum

Falkensteiner Gäßchen 13 • 53639 Königswinter  
Fon: 0 22 23 · 46 64 • Fax: 0 22 23 · 90 09 37  
[familienzentrum@elterninitiative-villakunterbunt.de](mailto:familienzentrum@elterninitiative-villakunterbunt.de)  
[www.elterninitiative-villakunterbunt.de](http://www.elterninitiative-villakunterbunt.de)