

## Nächste Kurse von Annette Inzelmann

### Achtsamkeit trifft Yoga - Zeit für Dich

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

3 Termine: 23.3., 30.03. und 6.4.21

Workshop-Reihe zusammen mit meinem Freund und Yoga-Lehrer Christian Mendt. Das Angebot richtet sich an alle, die erst einmal „schnuppern“ möchten oder für die ein 8-Wochen MBSR-Kurs z.Zt. zu umfangreich ist. Oder auch an diejenigen, die sich schon auf den Weg der Achtsamkeit gemacht haben und die Gelegenheit zur Auffrischung nutzen und in einer Gruppe Gleichgesinnter sich wieder diesem Thema – fließend kombiniert mit Übungen aus dem Hatha-Yoga - zuwenden möchten.

**Beginn:** 23.03.2021    **Ende:** 06.04.2021

**Uhrzeit:** 18.30 bis 20.00 Uhr

#### Adresse

Online

Am Sorgfeld

22587 Hamburg

### Achtsamkeit trifft Yoga - Zeit für Dich

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Details -

3 Termine: 23.3., 30.03. und 6.4.21

Workshop-Reihe zusammen mit meinem Freund und Yoga-Lehrer Christian Mendt. Das Angebot richtet sich an alle, die erst einmal „schnuppern“ möchten oder für die ein 8-Wochen MBSR-Kurs z.Zt. zu umfangreich ist. Oder auch an diejenigen, die sich schon auf den Weg der Achtsamkeit gemacht haben und die Gelegenheit zur Auffrischung nutzen und in einer Gruppe Gleichgesinnter sich wieder diesem Thema – fließend kombiniert mit Übungen aus dem Hatha-Yoga - zuwenden möchten.

**Beginn:** 23.03.2021    **Ende:** 06.04.2021

**Uhrzeit:** 18.30 bis 20.00 Uhr

#### Adresse

Online

Am Sorgfeld

22587 Hamburg

### Familien (achtsam) stärken: Ein familienorientiertes Präventionsprogramm

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Forschungsprojekt des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf, Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters.

"Familien (achtsam) stärken" unterstützt die gesamte Familie dabei, wichtige Entwicklungsphasen im Kindes- und Jugendalter gemeinsam erfolgreich zu meistern (u.a. die Pubertät, Schulthemen, Freundschaften). Es handelt sich um ein Multi-Familien-Präventionsprogramm, das ursprünglich in den USA entwickelt wurde und sich mittlerweile in verschiedenen Ländern bewährt hat.

Familien, die bereits an dem Programm teilgenommen haben, berichteten von einem harmonischeren Miteinander; Eltern fühlten sich gestärkt in ihrer Erziehungskompetenz; ihre Kinder zeigten weniger Probleme in der Schule und sie griffen seltener zu Zigaretten, Alkohol oder illegalen Drogen.

**Beginn:** 29.03.2021    **Ende:** 07.06.2021  
**Uhrzeit:** 16.30 bis ca. 19.00 Uhr

**Adresse**

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Martinistr. 52

20251 Hamburg