

# Fokus finden – Wege zu besserer Aufmerksamkeit im Alltag

**Anmeldeschluss:** 1 Woche vor Termin

**Anmeldung im Zentrum:** SMS an 0664 9944 93 10, elkiz.kirchberg@noe.familienbund.at

## Kursinhalte:

Anhand einfacher Atem-, Achtsamkeits- und kinesiologischer Übungen können kleine Auszeiten in den Tag integriert werden, die sofort für bessere Konzentration und Entspannung sorgen – sowohl bei Kindern, als auch Erwachsenen. Lassen Sie uns diese gemeinsam erleben und kennenlernen.

## Termin:

Freitag, 13. März 2026

## Dauer:

09.30 – 11.00 Uhr

## Kosten:

kostenlos

## Altersgruppe:

Eltern



**Uli Widerna**

Als Elementarpädagogin habe ich Kinder und ihre Eltern seit mehr als 25 Jahren begleitet. Meine eigenen drei Kinder waren der Anstoß, zu erkennen, dass es noch viel mehr an Verständnis und Feingefühl im zwischenmenschlichen Bereich bedarf, damit ein gutes Miteinander gelingen kann. 2023/ 2024 habe ich die Ausbildung zur Kinesiologin und Growth-Mindset Trainerin absolviert.