

## Besinnungstage

In dem schönen Tagungshaus mit tollem Ambiente verbrachten wir diesmal unsere Besinnungstage: „Zurück zur unbeschwerten Leichtigkeit“.

Mit Entspannungsübungen, Theorie zur Resilienz und Stressbewältigung und Übungen wie das Denken auf Positives und Leichtes ausgerichtet werden kann.

Input und Auseinandersetzung mit den eigenen Ressourcen und Kraftquellen wurden besprochen und mit Naturmaterialien und Farben gestaltet oder zu Bilde gebracht.

Abends fand ein Großgruppenspiel statt, danach ein geselliges, ungezwungenes Miteinander auf der Kegelbahn. Freiwillige Angebote wie Entspannungsübungen und Yoga konnten morgens und abends angenommen werden.

Neue Elternkreise und alte Elternkreise fanden zusammen und neue Freundschaften unter den Teilnehmer wurden geschlossen

Die schöne herbstliche Umgebung des Tagungshotels animierte uns zu schönen Spaziergängen.

Es war ein schönes besinnliches Wochenende, an dem wir auf unsere Kosten kamen und unsere Sorgen zu Hause ließen.