

Iserlohner Kreisanzeiger vom 02.03.2024

Letmathe

Achtsamkeit für Kinder

Letmathe. Das Nachhaltigkeitsprojekt für Kinder des Caritasverbandes hat eine besondere Überraschung. Die Hagener Entspannungspädagogin und Qi-Gong-Lehrerin Simone Wörderhoff kommt am Dienstag, 5. März, zwischen 15.30 und 17.30 Uhr ins Haus Letmathe. Unter dem Thema der Achtsamkeit werden spielerische Übungen angeboten, die die Wahrnehmung, Empfindungen und Gedanken in Richtung Aufmerksamkeit lenken. Achtsamkeit führt zur besseren Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion der Kinder. Das Nachhaltigkeitsprojekt in Kooperation mit der Zweigstelle der städtischen Bücherei freut sich auf neugierige Kinder im Alter zwischen sechs und zwölf Jahren. Weitere Infos gibt es bei Fluthilfekoordination Claudia Michel unter 02371/818629 oder per E-Mail an c.michel@caritas-iserlohn.de.