



## Elternverein der Mittelschule und Sportmittelschule Satteins

6822 Satteins, Frastanzerstraße 21, ZVR-Zahl 453981218

# Wie geht achtsam mit Kindern?

Hohe Ideale in der Rush-hour des Lebens

Donnerstag, 16. Jänner 2025, 19:30 Uhr

Online - Zoom

Achtsamkeit ist ein Zauberwort, v.a. für Eltern, die natürlich nur das Beste wollen für ihre Kinder. Aber besser echt statt perfekt! Besser ist, uns nicht überfordern.

„Wie kann ich in Stress-Situationen gelassener sein?“

Fast verzweifelt sehnen wir uns manchmal danach, anders zu sein, als wir es jetzt sind. Ich wäre gerne so liebevoll und achtsam... Wie kann ich mich verändern und die liebevolle Mutter, der achtsame Vater werden, der ich sein will?

Die gute Nachricht ist: Wir sind es schon! Und wir können uns weiterentwickeln, wenn wir uns erst mal sein lassen, wie wir sind. Die Früchte wachsen mit genügend Licht und Nahrung von selbst.

**Referent:** Mag. Steve Heitzer, Vater von 3 Kindern, Pädagoge, Theologe, Achtsamkeitslehrer und schöpft aus über 20 Jahren Erfahrung in Kindergarten, Schule, Elternarbeit und Fortbildung. Er ist Autor des Buches „Kinder sind nichts für Feiglinge. Ein Übungsweg der Achtsamkeit“ (Arbor-Verlag) und schreibt unter anderem für die Zeitschrift von [www.mit-kindern-wachsen.de](http://www.mit-kindern-wachsen.de) und für das Online Magazin AVE Achtsamkeit in der Pädagogik ([www.ave-institut.de](http://www.ave-institut.de))

Die Teilnahme ist für alle Eltern kostenlos. Der Elternverein lädt Sie recht herzlich zu diesem Vortrag ein und übernimmt die Kosten. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. **Den Zoom-Link bekommen Sie kurz vor der Veranstaltung von der Schule per WebUntis zugesendet.**

**Auf zahlreiche Teilnahme freut sich  
der Elternverein der MS und SMS Satteins.**

Für Rückfragen zum Vortrag sind wir gerne erreichbar unter: [ev.satteins@gmail.com](mailto:ev.satteins@gmail.com).

BLEIB INFORMIERT UND FOLGE UNS AUF INSTAGRAM: @ELTERNVEREIN\_MS\_SATTEINS

Mit freundlicher Unterstützung:

In Kooperation



 Bundeskanzleramt

