

**Einladung für eine weihnachtliche Veranstaltung**  
***Mit Achtsamkeit in eine besinnliche Weihnachtszeit***  
***mit Victoria Norton***



**Liebe Kolleginnen und Kollegen,**

ein Jahr voller Herausforderungen liegt hinter uns. Die besinnliche Weihnachtszeit steht nun an. Üblicherweise gehen für viele Familien die Weihnachtstage mit einer Menge Termine und Traditionen einher. Die Adventszeit und die Weihnachtsfeiertage können sehr schön aber auch sehr stressig sein. Denken Sie jetzt schon mit Schrecken an die vielen Vorbereitungen und Besuchstermine unter Einhaltung des Hygienekonzeptes? Möchten Sie etwas von dem Zauber der Adventszeit und der Weihnachtsfeiertage, die Sie in der Kindheit hatten, zurückerlangen?

In einem humorvollen Vortrag am **29.11.2021**, um **18.00 Uhr** in der **Zentrale von KiTa Bremen** (Auf der Muggenburg 5, 28217 Bremen) bietet die zertifizierte Achtsamkeitstrainerin Victoria Norton Anregungen und praktische Übungen an. Denn, wer Achtsamkeit regelmäßig übt, nimmt schöne Momente klarer wahr und geht geschickter mit schwierigen Dingen um. Die Veranstaltung findet unter Einhaltung von Hygienemaßnahmen und der 3G-Regel statt. Aufgrund der Raumgröße ist die Veranstaltung auf 25 Teilnehmer:innen begrenzt.

Ist Ihre Neugier geweckt? Dann melden Sie sich gerne bei Tina Köhn per Mail ([tina.koehn@kita.bremen.de](mailto:tina.koehn@kita.bremen.de)) bis zum 25.11.2021 für die Schnupperstunde (**18.00 bis 19.30 Uhr**) an.

Wenn es nach der Schnupperstunde ausreichend Interesse für ein weiterführendes Angebot gibt (mindestens 15 Teilnehmer:innen) bieten wir einen **Grundlagenkurs zum Thema Achtsamkeit** an. Der Grundlagenkurs geht über **acht Termine** und würde **am 13.01.22 (jeweils von 17.30 bis 18.45 Uhr)** starten. Hierfür können Sie sich bis zum 31.12.2022 bei Tina Köhn anmelden. Der Grundlagenkurs soll nach Möglichkeit in Präsenz in der Zentrale von KiTa Bremen stattfinden.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Viele Grüße

Tina Köhn (Referentin Betriebliches Gesundheitsmanagement)