

## **SeelenSport® - für Mütter und Väter früh verstorbener Kinder**

Beim SeelenSport® wird allen Gefühlen, die nach dem Tod eines Kindes spürbar wurden und anhalten, Beachtung geschenkt. Belastende Gefühle werden über deinen Körper ausgedrückt und stärkende Gefühle werden nach dem Ausdruck über das körperliche Training erzeugt. SeelenSport® ist ein Bewegungskonzept, das darauf abzielt, Training und Gefühle zu verbinden, um den Körper in seiner Gesamtheit zu stärken. Es wird mit dem eigenen Körpergewicht trainiert, wodurch die Muskulatur gekräftigt und aufgebaut wird, aber auch Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden verbessert. Gezieltes Reinspüren am Anfang und eine Entspannung am Ende sind grundlegende Elemente einer Einheit.

Bei regelmäßiger Anwendung können auch psychosomatische Folgen gemindert werden.

Eingeladen sind alle Mütter und Väter, wo der Verlust schon einige Monate zurückliegt.

**Mittwoch,  
den 09.04.2025  
den 16.04.2025  
den 23.04.2025  
den 30.04.2025  
den 07.05.2025  
jeweils von 18.30 - 19.30 Uhr**

**Mit Anne Langkamp,  
SeelenSport®-Trainerin**



Damit die Arbeit für die Betroffenen kostenfrei angeboten werden kann, freuen wir uns über Ihre Spende. Unser Spendenkonto

Evangelische Bank, Kassel

IBAN: DE90 5206 0410 0004 0040 00

Verwendungszweck:

Sternenkinder Münster/Osnabrück

**Anmeldungen unter:**

**05481 3266239**

**sternenkinder.ms-os@bethanien-  
stiftung.de**