

SeelenSport® für trauernde Eltern

SeelenSport® ist ein Bewegungskonzept, um Training, Gefühle und Gespräche zu verbinden und den Körper in seiner Gesamtheit zu stärken. Es wird mit dem eigenen Körpergewicht trainiert, wodurch die Muskulatur gekräftigt und aufgebaut, und Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination verbessert wird. Dabei wird allen Gefühlen Beachtung geschenkt. Belastendes kann über den Körper ausgedrückt und Stärkendes erzeugt werden.

Das Gezielte Spüren am Anfang und eine Entspannung am Ende sind grundlegende Elemente einer Einheit. Auch die Zeit für Austausch kann entstehen. Bei regelmäßIGem Training können auch psychosomatische Folgen gemindert werden.

Eingeladen sind alle Mütter und Väter, bei denen die Geburt des Kindes schon einige Monate zurückliegt.

Mittwoch, jeweils von 18.30 - 19.30 Uhr

21.01.2026

28.01.2026

04.02.2026

11.02.2026

18.02.2026

Mit Anne Langkamp,
SeelenSport®-Trainerin



Wir sind dankbar über jede Spende!

Evangelische Bank, Kassel
IBAN: DE90 5206 0410 0004 0040 00
Verwendungszweck:
Sternenkinder Münster/Osnabrück

Anmeldungen unter:

05481 3266239

sternenkinder.ms-os@bethanien-stiftung.de