

## 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, 13.05.2026  
20.05.2026  
27.05.2026  
03.06.2026  
10.06.2026

von 18.30 - 19.30 Uhr



Mit Anne Langkamp,  
SeelenSport®-Trainerin

Wir sind dankbar über jede **Spende!**

**Anmeldungen unter:**  
**05481 3266239**  
**sternenkinder.ms-os@bethanien-**  
**stiftung.de**

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