



**Gruppenchat**

**Donnerstag**

**18. Juni 2026**

**19.00 – 21.00 Uhr**

# Achtsamkeit

## Raus aus dem Grübeln

Kleine Atempausen für den Alltag: Sei du selbst und lebe im Hier und Jetzt!  
Lass uns erkunden, wie wir durch Perspektivwechsel und kleine Pausen bewusster leben können. Schärfe deine Sinne und entdecke die Schönheit in den kleinen Momenten: den Duft einer Blume, das Rauschen des Windes oder den Geschmack eines köstlichen Tees.

Entwickle Achtsamkeit für deine Gedanken und Emotionen, um belastende Spiralen zu durchbrechen.

Die bke-Onlineberatung ist ein Angebot der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V. in Kooperation mit allen Bundesländern und kommunalen und freien Trägern der Jugendhilfe.

**bke-beratung.de**

**Onlineberatung für Jugendliche**

anonym | kostenfrei | datensicher

