

# HARMONISCHER FAMILIENALLTAG DURCH ENTSPANNUNG UND ACHTSAMKEIT

11.02.2026  
—  
19.30 Uhr

# ONLINE- ELTERNABEND

ANMELDUNG UNTER: [WWW.GESUNDES-BOOT.DE](http://WWW.GESUNDES-BOOT.DE)

Zum kostenfreien Online-Elternabend des Gesundheitsförderprogramms *Komm mit in das gesunde Boot* sind Sie herzlich eingeladen. Neben einem kurzen Programmüberblick geben Expertinnen und Experten der Universität Ulm Antworten auf Ihre Fragen zu Entspannung, Achtsamkeit und wertschätzender Kommunikation in der Familie. Der Elternabend beinhaltet:

- ▶ Tipps und Tricks für die Vermittlung von Entspannung, Achtsamkeit und Wertschätzung
- ▶ Ideen und Umsetzungsmöglichkeiten, um gemeinsam als Familie einen gesunden Lebensstil zu führen

[www.gesundes-boot.de/familie](http://www.gesundes-boot.de/familie)



universität  
**u**ulm

