

Mindfulness & Family Self-Care

Date: Thursday, December 04, 2025
Time: 10:30am- 12:00pm

Live Spanish Interpretation Included

Abby Wills



*Swipe to Learn More
About Abby Wills*

Learning Objectives

- Understand the basic tenets of mindfulness practice
- Identify specific + creative applications for mindfulness in your family
- Learn the health + wellbeing benefits of mindful practices in families

Please Click Here to Register

This Program is funded by the County of Ventura, through its Human Services Agency - Children & Family Services.

Meet the Trainer

Abby Wills, brings over two decades of experience integrating healing-centered contemplative practices into diverse educational settings. Her work spans early childhood education to university-level teacher training, with particular focus on high schools serving targeted youth. As co-founder of Shanti Generation, Abby develops innovative curricula that emphasize mindful life skills, social-emotional learning, and liberatory practices. She holds multiple degrees including a Master's in Human Development and Social Change from Pacific Oaks College. She recently co-authored a book for secondary educators and caregivers entitled "From Stressed Out to Stress Wise," published by the Association for Supervision and Curriculum Design. Abby is a mother to two adolescent boys who she loves to drag out into nature for hikes as much as she can.

Atención plena y autocuidado familiar

Fecha: Martes 4 de diciembre del 2025

Hora: 10:30am- 12:00pm

Interpretación al español en vivo incluida

Abby Wills



*Deslice para
aprender mas sobre
Abby Wills*

Objetivos de aprendizajes

- Comprender los principios básicos de la práctica de la atención plena..
- Identifique aplicaciones específicas y creativas para la atención plena en su familia.
- Conozca los beneficios para la salud y el bienestar de las prácticas conscientes en las familias..

Por favor haga clic aquí para registrarse

Este programa está financiado por el Condado de Ventura, a través de su Agencia de Servicios Humanos - Servicios para Niños y Familias.

Conozca a la entrenadora

Abby Wills cuenta con más de dos décadas de experiencia integrando prácticas contemplativas centradas en la sanación en diversos entornos educativos. Su trabajo abarca desde la educación infantil hasta la formación docente universitaria, con especial atención a escuelas secundarias que atienden a jóvenes específicos. Como cofundadora de Shanti Generation, Abby desarrolla currículos innovadores que enfatizan las habilidades para la vida consciente, el aprendizaje socioemocional y las prácticas liberadoras. Posee varios títulos, incluyendo una Maestría en Desarrollo Humano y Cambio Social por Pacific Oaks College. Recientemente, fue coautora de un libro para educadores de secundaria y cuidadores titulado "From Stressed Out to Stress Wise", publicado por la Asociación para la Supervisión y el Diseño Curricular. Abby es madre de dos hijos adolescentes a quienes disfruta llevar a pasear por la naturaleza siempre que puede.