

Fortbildung

08.10.2024 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Zur Ruhe kommen und Entspannung finden

Der Alltag mit seinen vielen Anforderungen an unsere Person hinterlässt seine Spuren. Stress, Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Erschöpfung sind einige davon. Die Batterie ist leer. Wie kann ich meine körperlichen und mentalen Ressourcen zurückgewinnen? Entspannung und Gelassenheit führt zur Steigerung des Körperbewusstseins und der Eigenwahrnehmung und damit zu physischer und psychomentaler Widerstandskraft (Resilienz). Achtsamkeitsübungen, Atemübungen, leichte Yogaübungen in freier Natur und meditative Entspannungstechniken zeigen uns einen Weg zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Am Ende des Seminars...

- können Sie mit stressigen Situationen besser umgehen.
- kennen Sie Techniken und Übungen, um zu Entspannung und Ruhe zu kommen.
- wissen Sie, wie sich Anspannung und Stress aufbaut.
- kennen Sie die Auswirkungen von Anspannung auf unsere körperliche und seelische Gesundheit.

Zielgruppe

Pädagogische Mitarbeiter*innen in Tageseinrichtungen für Kinder

Hinweis

Bitte bringen Sie bequeme und warme Kleidung, eine Übungsmatte, eine Decke und ein Kissen mit.

Referent*in

Christa Schneider, Köchin, Wildkräuterfachfrau, Yogalehrerin BDY/EJU, Entspannungstrainerin, Gunzesried

Termin

8. Oktober 2024

Beginn/Ende

09:00 bis 16:30 Uhr

Tagungsort

Berggasthof Goldenes Kreuz, Talstraße 41 in Gunzesried

Kursgebühr

140,-- € inkl. Tagungsgetränke und Mittagessen

Zielgruppe:

Termin:

08.10.2024 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Berggasthof Goldenes Kreuz
Talstraße 41
87544 Gunzesried
www.goldeneskreuz.de

Ansprechpartner:

Inge Ueberall (fortbildung@caritas-augsburg.de, +49 (821) 3156-227)
Gabriele Jende (fortbildung@caritas-augsburg.de, +49 (821) 3156-305)
Patricia Demharter (fortbildung@caritas-augsburg.de, +49 (821) 3156-282)

Veranstaltungsnummer:

K13224