

FÜR SICH SELBST SORGE TRAGEN! ENTSPANNUNGSTRAINING - GESUNDHEITSFÖRDERND UND VORBEUGEND

Die verantwortungsvolle Arbeit in unserem schnelllebigem (Berufs-)Alltag fordert von uns ständig Aufmerksamkeit, Energie und Kreativität. Durch stärker gewordene Arbeitsbelastungen und Unzufriedenheit über bestehende Arbeitsabläufe gelangen auch pädagogische Fachkräfte immer mal wieder an den Punkt: „Mir ist ALLES zu viel.“ Deshalb sind Zeiten der Ruhe, Entspannung und inneren Einkehr auf der einen Seite und bewusstes Erleben von Bewegung, Aktivität und Dynamik auf der anderen Seite so wichtig, um den notwendigen Ausgleich von Körper, Geist und Seele (wieder) herzustellen.

Durch Selbstwahrnehmungs-, Entspannungs- und Bewegungsübungen lernen wir, gelassener und achtsamer zu handeln, liebevoller mit uns selbst und den anderen umzugehen, konzentriert bei einer Sache zu bleiben.

In diesem Seminar werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit aktiv zu fördern und zu stärken. Dabei probieren wir selbst Elemente aus dem Autogenen Training sowie der Progressiven Muskelentspannung aus, begeben uns auf Fantasiereisen, lernen die Arbeit mit Klangschalen kennen und entspannen mithilfe von Tanz und Musik.

Bitte bringen Sie Wollsocken, bequeme Kleidung, je drei harte und drei weiche Massagegegenstände sowie (wenn vorhanden) eine Klangschale mit.

DAUER
2 Tage

UHRZEIT
9 bis 16 Uhr

KOSTEN
305 EUR
(inkl. Seminarmaterial
und Getränke)

TEILNEHMER*INNEN
max. 12

DOZENT*IN
Thea Schlichting

ORT
Biff
Mainzer Str. 23
10247 Berlin

BILDUNGSURLAUB
Anerkannt in Berlin
und Brandenburg

Erzieher*in

Leitung

SEMINARTERMINE

ID	DATUM
24024	18.04.2024, 19.04.2024
24057	28.11.2024, 29.11.2024