



gesunder
KINDER
GARTEN



Raus aus der Stressfalle!

Von der Anspannung in die Entspannung - vom Stress in die Ruhe



Mag^a Silvia Adam, arbeitet bei Styria vitalis im Programm „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“, Evolutionspädagogin, Resonanz-Master-Practitioner, -Trainer und -Coach, Resonanz Kinder- und Jugend-Coach, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Mediatorin, Freedance-Lehrerin, Ka'alele Au Trainerin

Kontaktdaten:

Tel.: 0316/822094-46

E-Mail: silvia.adam@styriavitalis.at

Kurzbeschreibung

Wir alle stellen uns jeden Tag unterschiedlichsten Herausforderungen. Manchmal gelingt es uns diese Herausforderungen locker anzunehmen, und manchmal stoßen wir dabei an die Grenzen unserer Belastbarkeit. In emotional belastenden Situationen ist es besonders wichtig, ruhig und gelassen zu bleiben, bzw. sich danach möglichst rasch wieder zu erholen, um präsent zu sein, und den Alltag weiter gut bewältigen und meistern zu können. Oft leichter gesagt als getan! So wie es gilt, lesen zu lernen, und dies funktioniert bekanntlich nicht an einem Tag, so gilt es auch, für sich Mittel und Wege zu finden, um zur Ruhe zu kommen, um belastende Alltagssituationen gesund zu meistern.

Gezielte Atemübungen, feine Körperbewegungen oder heilsame Geschichten bringen den Körper und die Gedanken wieder in lebendige Ruhe und lassen uns so Gelassenheit und Kraft für den Alltag tanken.

Für welche Zielgruppe ist das Angebot?

Kinder (Einheit mit max. 8 Kindern für ca. 45 Minuten)

Kindergarten-Team (Einheit 1,5 bis ca. 3 Stunden)

Eltern (Eltern-Einheit 1,5 bis ca. 3 Stunden, oder Vortrag zum Thema „Gute und schlechte Tage, oder die Frage: Was ist der Unterschied, der den Unterschied ausmacht 😊)

Welches Equipment wird benötigt?

Das erforderliche Equipment wird individuell mit dem Kindergarten besprochen.

