



gesunder  
KINDER  
GARTEN

ÖGK

Styria  
vitalis  
Gesundheit für die Steiermark

bvaeb



Mag.a Silvia Adam-Scheucher,  
Resonanz®-Coach,  
Evolutionspädagogin u. Lernberaterin P.P.,  
Yoga-Lehrerin, Entwicklungsbegleiterin,  
Gesundheitsförderin bei Styria vitalis

Kontaktdaten:  
Tel: 0316/822094-46  
e-mail: [silvia.adam@styriavitalis.at](mailto:silvia.adam@styriavitalis.at)

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

### Kurzbeschreibung und konkrete Inhalte des Angebots

Im Kindergarten wird man täglich durch vielfältige Anforderungen herausgefordert: Viele Kinder mit unterschiedlichen Bedürfnissen, fordernde Elterngespräche, Rahmenbedingungen und vieles mehr bringen einen oft an die Grenzen der eigenen Belastbarkeit. Daher ist es besonders wichtig, in solchen Situationen ruhig und gelassen zu bleiben, bzw. sich möglichst rasch nach emotional belastenden Situationen 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 belastende Alltagssituationen gesund zu meistern.

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie mit gezielten Atemübungen und feinen Körperbewegungen den Körper und die Gedanken wieder in lebendige Ruhe bringen und so Gelassenheit und Kraft für den Alltag tanken.

### Welche Ziele sollen durch das Angebot erreicht werden?

- Zur Ruhe kommen
- Auftanken
- Achtsam mit sich und anderen sein
- Gestärkt für Herausforderungen sein

### Für welche Zielgruppe ist das Angebot?

Kindergarten-Teams, Eltern

### Welchen Leistungsumfang umfasst das Angebot?

Individuell auf Kindergarten abgestimmt.

### Welches Equipment wird benötigt?

Die Vereinbarung des Equipments erfolgt individuell.

GESUNDHEITSFONDS  
STEIERMARK

