



Entspannungstraining



Mag. a Maria Angerer-Bunghardt

Kindergartenpädagogin, Musiktherapeutin,
Krisencoach für Kinder und Jugendliche,
Integrative Atem- und Körperarbeit, Struktur- und
Systemaufstellungen, spirituelle Verkörperungsarbeit

Kontaktdaten:

Tel: 0650 755 67 68
E-Mail: mangerer1@gmx.at



Kurzbeschreibung und konkrete Inhalte des Angebots

Entspannung fällt uns meist sehr schwer, vor allem dann, wenn wir im Sozialbereich tätig sind.

Zu fordernd gestalten sich Alltag und Beruf, sodass für uns selbst kaum Zeit übrig bleibt. In diesem Kurs soll die Möglichkeit gegeben werden, mittels verschiedener Entspannungstechniken und Übungen mehr zu sich, der eigenen Wahrnehmung und Entspannung zu gelangen.

Welche Ziele sollen durch das Angebot erreicht werden?

- Erkennen eigener Bedürfnisse
- Unterscheiden zwischen Wahrnehmung der Bedürfnisse anderer und meiner eigenen Bedürfnisse
- Sensibilisierung für das Thema Entspannung, Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge
- Raum für sich selbst schaffen und erleben
- Körperwahrnehmung schulen
- Entspannung auf verschiedenen Ebenen erleben
- Erlebtes mit Hilfe einfacher Übungen in den Alltag integrieren können
- Burnoutprävention

Für welche Zielgruppe ist das Angebot?

Kindergartenpädagoginnen





gesunder
KINDER
GARTEN

ÖGK

Styria
vitalis
Gesundheit für die Steiermark

bvaeb

Welchen Leistungsumfang umfasst das Angebot?

Durch einführende Gespräche wird erhoben, wo die Bedürfnisse der Pädagoginnen liegen. Das kann von Einrichtung zu Einrichtung ganz unterschiedlich sein. Nach diesen Bedürfnissen richte ich meine Angebote, sodass in ruhiger Atmosphäre das Beste für die Teilnehmerinnen geschehen kann.

Mittels Atemgymnastik, Biodynamischen Körperübungen, Atemmeditationen, Bewegungsmeditationen, Imaginationsübungen und Übungen aus dem Entspannungstraining soll so ein Kurs voll Ruhe und Frieden kreiert werden, der den Teilnehmerinnen auch helfen soll, gewonnene Eindrücke in den Alltag zu integrieren.

Welches Equipment wird benötigt?

Matten und Decken für jede/n Teilnehmer*in
Trinkflasche
Bequeme Kleidung



GESUNDHEITSFONDS
STEIERMARK