



**Mag. a Fidlschuster Eva**  
Pädagogin, Trainerin & Coach, Personalentwicklerin

Kontaktdaten: Tel: 0699/11 22 9663  
E-Mail: [eva.fidlschuster@chello.at](mailto:eva.fidlschuster@chello.at)



gesunder  
**KINDER  
GARTEN**



# Die Kunst der Entschleunigung

## Kurzbeschreibung und konkrete Inhalte des Angebots

Heutzutage klagen viele Menschen über Stress. Fast jeder kennt das Gefühl überlastet zu sein, unter Zeitdruck zu stehen und von Hektik, Leistungsdruck und Anspannung überfordert zu sein. Gerade in personenbezogenen Dienstleistungsberufen brauchen wir jedoch besonders viel Kraft und Energie um unsere KundInnen (Kinder & Eltern) mit Engagement und Empathie begleiten zu können. Deshalb stellen wir in diesem Seminar die eigene Gesundheit in den Mittelpunkt, wollen dem individuellen Stress auf die Schliche kommen und entwickeln Strategien, um langfristig trotz hoher Anforderungen im Alltag gesund und tatkräftig zu bleiben. Energie folgt der Aufmerksamkeit, deshalb ist es wichtig jeden Tag etwas für die eigene positive Energiebilanz zu tun. Das Augenmerk in diesem Seminar liegt auf der eigenen Gesundheit, um etwaigen Stresserkrankungen keine Chance zu geben.

## Welche Ziele sollen durch das Angebot erreicht werden?

- Bewusstseinsbildung für Gesundheitsförderung
- Eigene Ressourcen erkennen und einsetzen
- Individuelle Handlungsoptionen erweitern
- Kennenlernen unterschiedlicher Techniken zur körperlichen und mentalen Entspannung
- Lebensfreude und Spaß als Grundhaltung implementieren

## Für welche Zielgruppe ist das Angebot?

Für Kindergartenteams

## Welchen Leistungsumfang umfasst das Angebot?

2 x 4 Stunden

## Welches Equipment wird benötigt?

Raum mit Sesselkreis, Flipchart, Pinnwand, Beamer

