

# YOGA für das Team

als Stressprävention



**Veronika Sattler für die ZeitGeist Akademie**  
Lebens- und Sozialberaterin, Systemisches Coaching,  
Kindergartenpädagogin, Hortpädagogin,  
Kindergartenleitung, Sonderkindergartenpädagogin,  
Montessoripädagogin, Yogalehrerin,  
dipl. Leiterin für Jeux Dramatiques

**Kontaktdaten:**

0664 519 0 419

[zeitgeistakademie@fridaresort.com](mailto:zeitgeistakademie@fridaresort.com)

[www.fridaresort.com](http://www.fridaresort.com)



gesunder  
KINDER  
GARTEN

G ÖGK

Styria  
vitalis  
Gesundheit für die Steiermark

bvaeb

## Kurzbeschreibung und konkrete Inhalte des Angebots

Yoga als Stressprävention für das Kindergartenteam, eine ideale Möglichkeit um mehr Ausgeglichenheit, Entspannung und Leichtigkeit in den Kindergartenalltag zu bringen. Yoga unterstützt Stresshormone abzubauen und wirkt präventiv um neuen Stress entgegenzuwirken. Ich gebe euch Möglichkeiten mit, die ihr täglich umsetzen könnt um den Alltag mit mehr Ausgeglichenheit und Entspannung zu erleben.

Wir werden unterschiedliche Werkzeuge wie Atemtechniken, Körperbewegungen/ Haltungen und Meditationen aus der Yogaschatzkiste kennenlernen, die ich euch für den Alltag mitgebe.

## Welche Ziele sollen durch das Angebot erreicht werden?

- Immunsystem stärken, indem Stresshormone reduziert werden
- Blutdruck und Pulsfrequenz senken
- Verspannungen lösen
- Körper stärken und bewegen
- Anspannungen lösen – emotionalen Ausgleich schaffen
- Entspannen und zur Ruhe kommen

## Für welche Zielgruppe ist das Angebot?

Kindergartenteam

## Welchen Leistungsumfang umfasst das Angebot?

1 Einheit/90 Minuten

## Welches Equipment wird benötigt?

Raum in dem man ungestört ist (Turnsaal, Pfarrsaal...),  
Yogamatte und Decke für jedes Teammitglied, bequeme Kleidung