



gesunder
KINDER
GARTEN



Miniurlaub für die Seele

Entspannung und Gelassenheit

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



Mag.ª Silvia Adam

NLP-Resonanz-Master-Practitioner, -Trainer und
-Coach, Resonanz Kinder- und Jugend-Coach,
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Mediatorin,
Freedance-Lehrerin, Ka'alele Au Trainerin,
Evolutionpädagogin

Kontaktdaten:

Tel.: 0316/822094-46

E-Mail: silvia.adam@styriavitalis.at

Kurzbeschreibung und konkrete Inhalte des Angebotes

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.

Für welche Zielgruppe ist das Angebot?

Für Kindergartenteams

Welchen Leistungsumfang umfasst das Angebot?

1 Termin zu 3 Stunden

Welches Equipment wird benötigt?

bequeme Kleidung (bitte auch etwas wärmere Kleidung, eine Matte und eine Decke)

