



© fizkes / Shutterstock.com

Miniurlaub für die Seele im Kindergarten Ludersorf-Wilfersdorf

Gemeinsam hat sich das Team des Kindergartens Ludersdorf-Wilfersdorf einen Miniurlaub für die Seele gegönnt. Im Seminar wurden Methoden zum Kraft und Energie tanken vermittelt. Auch das Thema Stressbewältigung wurde behandelt und die Teilnehmerinnen haben gelernt, wie sie sich in herausfordernden Situationen selbst beruhigen und ein wenig „herunter holen“ können. Entspannungsübungen und Körperbewusstsein waren wichtige Bestandteile des Seminars.

In den Einheiten ging es vor allem darum sich auf sich selbst einlassen zu können und Entspannung zuzulassen. Sich selbst spüren und feinfühlig für die eigenen Bedürfnisse zu sein hilft, um belastbarer zu sein und dient außerdem der Burnout-Prävention.



© Thu_Truong_VN / Shutterstock.com

Welche Bildungsbereiche wurden berührt?

Ästhetik und Gestaltung

Bewegung & Gesundheit

Emotionen und soziale Beziehungen

Ernährung



Ethik und Gesellschaft

Natur und Technik

Sprache und Kommunikation

