



Mentale Gesundheit

Wege aus dem Stress!



gesunder
KINDER
GARTEN



Österreichische
Gesundheitskasse



Workshop-Inhalte:

Allzu oft vergessen wir in unserem stressigen Berufsalltag uns selbst und unsere Bedürfnisse. Wir funktionieren und konzentrieren uns auf andere, ohne wahrzunehmen, wo unsere Grenzen sind und was wir brauchen. Der Körper ist dann nur noch Mittel zum Zweck und wird erst ernst genommen, wenn er schmerzt oder uns durch Schlafstörungen, Gedankenkreisen oder Bewegungseinschränkungen auf Nöte und ein Zuviel aufmerksam macht. In diesem Workshop lernen wir durch viele praktische Inputs und Übungen, uns wieder besser wahrzunehmen, uns zu entspannen und uns dadurch wieder freud- und lustvoller unseren Aufgaben zuzuwenden.

Was erwartet die TeilnehmerInnen?

- ♥ Theoretische Impulse zum Thema Stress, Nervensystem und Burnoutprävention
- ♥ Kurze Inputs für den Alltag
- ♥ Bioenergetische Übungen
- ♥ Entspannungstraining und Atemarbeit

Termin: Donnerstag, 4. April 2024, 15-18 Uhr

Ort: Kindergarten Bad Mitterndorf, Bad Mitterndorf 431, 8983 Bad Mitterndorf

Anmeldung: Anmeldung bis 14. März 2024 unter folgendem Link:
<https://styriavitalis.at/angebote/kiga-rf-04-04-2024-mentale-gesundheit/>

Referentin:



Mag.ª Maria Angerer-Bunghardt
Kindergartenpädagogin, Musiktherapeutin,
Krisencoach für Kinder und Jugendliche, Integrative
Atem- und Körperarbeit, Struktur- und
Systemaufstellungen, spirituelle Verkörperungsarbeit

Für MitarbeiterInnen aus Projekt-, Gütesiegel- und Netzwerkindergärten
des Programms „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“

Pro Kindergarten können maximal 2 Personen teilnehmen!
Die Teilnahme ist kostenlos!

Österreichische Gesundheitskasse, Josef-Pongratz-Platz 1, Postfach 900, 8011 Graz
T: +43 5 0766 – 15 1946 | F: +43 5 0766 – 15 661946
Mail: gesunder-kiga@oegk.at | www.gesunder-kiga.at

**GESUNDHEITS
FÖRDERUNGS
FONDS**
STEIERMARK

