



gesunder  
KINDERGARTEN



Styria  
vitalis



# Miniurlaub für die Seele

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

Im Kindergarten wird man täglich durch vielfältige Aufgaben 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.

**Termin:** Dienstag, 12. Juni 2018, 17:00 – 20:00 Uhr  
**Ort:** Mehrzweckhalle Kobenz, Josef-Krainer-Weg 2, 8723 Kobenz  
**Anmeldung:** Mag. Barbara Gutsche MA, 0316/8035-1946, [barbara.gutsche@stgkk.at](mailto:barbara.gutsche@stgkk.at)  
bis spätestens 16. Mai 2018

Bitte bequeme (auch wärmere) Kleidung, eine Matte und eine Decke mitbringen!



**Referentin:**

Mag.ª Silvia Adam, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Evolutionspädagogin, Coach und Lernberaterin P.P., Freedance-Lehrerin, Ka'alele Au Trainerin, arbeitet bei Styria vitalis im Programm „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“

Für MitarbeiterInnen aus Projekt- und Netzwerkkindergärten des Programms „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ der Bezirke Murtal & Leoben (max. 25 Personen).

Die Teilnahme ist kostenlos!