



gesunder
KINDER
GARTEN



Entspannung & Auftanken – Wege zu mehr Gelassenheit

Manchmal kann es ganz schön viel werden im Alltag – zwischen den unterschiedlichen Bedürfnissen von Kindern, den institutionellen Rahmenbedingungen und Kontakten zu Eltern. Oft sind wir einfach erschöpft davon für andere da zu sein, oder uns geht etwas so nahe, dass wir selbst nicht mehr gut „da“ sind.

In diesem Workshop erlernen Sie Wege, um sich zu entspannen und Energie aufzutanken. Denn es will immer wieder erfahren und geübt werden, wie wir – schließlich auch im Alltag – in einen gelasseneren und ruhig-lebendigen „Modus“ finden.

In Atemübungen und über sanfte Bewegungen ermöglichen wir dem Körper und Nervensystem Anspannungen aus der Tiefe heraus loszulassen. Wir üben uns in bewusster Wahrnehmung, sie bringt uns in die Gegenwärtigkeit. Unsere Körperrhythmen beginnen sich dabei zu harmonisieren und innere Ressourcen werden uns wieder zugänglich. Unsere Gedanken werden leichter und wir erholen uns emotional. Wir finden wieder Kraft für die Herausforderungen des Alltags und werden offen für konstruktive Begegnungen, neue Lösungen und unsere Freude.

Termin: Mittwoch, 06. Juni 2018 von 16:30 bis 19:00 Uhr

Ort: Kneipp Kindergarten Frauental a.d.L., Schulgasse 5, 8523 Frauental a.d.L.

Anmeldung: bis 24. April 2018 bei Mag. Barbara Gutsche MA, 0316/8035-1946, barbara.gutsche@stgkk.at

Folgendes mitbringen: (Yoga)Matte, Decke, (Sitz)Polster, bequeme Kleidung „in Schichten“ (T-Shirt und Jacke/Pulli zum Drüberziehen), Socken

Referentin: DI Susanne Ferril



Körpertherapeutin, Practitionerin in Lomi - Hawaiianische Körperarbeit, Übungsleiterin für Flying (Bewegungs-Flow aus Hawaii)

Für MitarbeiterInnen aus Projekt- und Netzwerkkindergärten des Programms „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ (max. 20 Personen)
Die Teilnahme ist kostenlos!

