

Mit Kindern zu Entspannung und Ruhe kommen

Krisen bewältigen, herausfordernde Situationen bestehen ... etc.: Wie können Fachkräfte in Zeiten von Personalmangel, Krankheit Pandemiefolgen, Kriegsnachrichten, Armutbelastungen usw. auch bei großem Druck selber gesund leistungsfähig bleiben und wie wirken sich Anstrengungen und Dauerstress auf die Kinder aus?

Stresssymptome können z.B. Bauch- und Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Einschlaf- und Angststörungen, Mutlosigkeit und mangelndes Selbstvertrauen sein. Resilient zu sein, bedeutet, Belastungen wahrzunehmen und in schwierigen Situation aus den eigenen Ressourcen zu schöpfen.

In der Fortbildung erhalten Sie die Möglichkeit, Wege zur Stressreduktion durch achtsame Wahrnehmung und Entspannungstechniken kennenzulernen. Bewegungspraktiken erleichtern hierbei den Zugang zum eigenen Körper und zu seelischen Verarbeitungsprozessen, tragen zur Verminderung von Angst, körperlichen Erschöpfungszuständen bei und führen zu höheren Wohlbefinden und Körperbewusstsein. Sie lernen ganzheitliche Konzepte sowie Räume und Zeiten kennen, die es ermöglichen, sich mit Kindern spielerisch und kreativ mit dem Thema Entspannung und Ruhe auseinanderzusetzen.

Ruhe und Entspannung von Fachkräften UND Kindern eine bilden Einheit – Wege hierhin zu finden soll das Thema der Fortbildung sein.

Info

Termine	23.03.2023 und 24.03.2023
Zielgruppe	Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen
Teilnahmezahl	Maximal 7
Dozent/innen	Angela Boeti
Verantwortlich	Claudia Lutze
Ort	Tanzritual Angela Boeti, Pfalzburgerstr. 82, 10719 Berlin
Zeit	Ganztägig, die genaue Zeit entnehmen Sie bitte Ihrem Zusugeschreiben.
Anmeldung	Bitte beachten Sie die Teilnahmebedingungen auf unserer Homepage
Anmelden bis	19.02.2023