267/2023: Jetzt bin ICH mal dran - Entspannung für pädagogische Fachkräfte

Zielgruppe
Pädagogische Fachkräfte

Termine
29.11.2023 - 30.11.2023

Uhrzeit
9.00 -16.15 Uhr

Ort
Diakonische Akademie
für Fort- und Weiterbildung e.V.
Bahnhofstr. 9
01468 Moritzburg

ReferentInnen
Thérèse Zierold
Entspannungstherapeutin,
Yogalehrerin

Leitung / Organisation
Claudia Siegel / Karin Friedrich

Anmeldung
Nutzen Sie unser Angebot unter
www.diakademie.de

Informationen
Tel.: 035207 - 843 50

Kursgebühren
280 €

Kursgebühren für Mitglieder
210 €

Bemerkungen zu den Kosten

Beschreibung
Das Thema Stress erfährt seit vielen Jahren ein zunehmendes und öffentliches Interesse. Einschlägige Veränderungen der Lebens- und Arbeitsverhältnisse führen bei vielen Menschen zu einem Anstieg des chronischen Stresslevels.

Eine Schwächung des Immunsystems, Hektik, Angstzustände, Herz- Kreislaufprobleme, Bluthochdruck, Burnout oder Depressionen können die Folge sein.

Im Kurs lernen Sie verschiedene Verfahren kennen, wie Sie sich körperlich, seelisch und emotional entspannen können. Nur wer entspannt ist, kann leistungsbereit sein.
Entspannung trägt maßgeblich zur Mobilisation der eigenen Kräfte als auch zur Harmonisierung des Körpergefühls und somit des Wohlbefindens bei.

Schwerpunkte
- Stress und Stressbewältigung
- Schaffung persönlicher Auszeiten/Grenzen setzen
- eigene Bedürfnisse und Gesundheitsprävention

Entspannungstraining:
- progessive Muskelentspannung
- autogenes Training
- Mentaltraining
- Genusstraining (Klänge, Geschmack, Aroma)
- Massage und Yoga am Arbeitsplatz

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke, eine Yogamatte und ein kleines Kissen (wenn möglich ein Yogakissen) mit. Gern können noch ein bis zwei weitere Kissen mitgebracht werden.