

377/2023: Jetzt bin ICH mal dran - Entspannung für pädagogische Fachkräfte



Zielgruppe

Pädagogische Fachkräfte

Termine

08.06.2023 - 09.06.2023

Uhrzeit

09:00-16:15 Uhr

Ort

Berufsbildungswerk Leipzig
Tagungsräume Grimmische Str. 10
Zugang über Universitätsstraße 2
04109 Leipzig

ReferentInnen

Thérèse Zierold
Entspannungstherapeutin,
Yogalehrerin

Leitung / Organisation

Claudia Siegel / Birgit Willsch

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:

- progressive 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 Sportmatte und ein kleines Kissen (wenn möglich ein Yogakissen) mit.