

Seminarangebot

Auftanken für Menschen in sozialen Berufen

Den alltäglichen Herausforderungen, Turbulenzen und Reizen mit Ruhe und Gelassenheit begegnen – bestimmt kennen auch Sie diesen Wunsch.

Inhalt:

Dieser Tag ist ein Angebot für Erzieher/innen und Menschen in sozialen Berufen, die verantwortungsbewusst mit ihrer Gesundheit und ihrer Arbeitskraft umgehen möchten. Es geht darum, neue Kraft zu tanken und gemeinsam frischen Elan und neue Motivation zu entwickeln.

Wir arbeiten und entspannen uns mit Methoden des Yoga:

Körperübungen, Meditation und Yogawalking in der Natur

- . -Achtsamer Umgang mit dem individuellen Kräftehaushalt
- Spüren von Anspannung und Entspannung
- Zeitmanagement
- Umgang mit Erfolg und „Misserfolg“
- Akzeptanz von Veränderungen

Ziele

- Kraftoasen im Alltag finden – individuelle Entspannungsmöglichkeiten
- Erhalt und Verbesserung der Arbeitsfähigkeit
- Spaß und Freude an der Arbeit
- Entwickeln neuer Lösungsmöglichkeiten

Bekleidung: leger, locker und Wandersachen-flache Schuhe!

Bitte mitbringen: Schreibzeug, ein leichtes Tuch und eine Wasserflasche

Zeitungsumfang: 9:00 bis 16:00 Uhr

Termin, Ort und Kosten nach Absprache

Jutta Hannig
Lindenallee 5
14641 Nauen OT Wachow
Tel.: 0172 16 94 087

zertifizierte Gesundheitsberaterin,
Massagetherapeutin, Yogalehrerin

