



Kursnummer:	831KA21022
Bildungsbereich:	Bewegung und Gesundheit
Titel:	Achtsamkeit durch Klang Durch Klang-Entspannungsmethoden und Achtsamkeitsübungen zu mehr Wohlbefinden und Energie (Gruppe 1)
Referentin:	Nadine Maier Dipl. Sozialbetreuerin, Lebens- und Sozialberaterin, Meditations- und Achtsamkeitslehrerin, Klangmassagepraktikerin
Einheiten:	5 UE
Ort/Datum:	Bildungshaus St. Arbogast (Vorderer Raum Kapelle), 6840 Götzis Fr, 03.12.2021, 14:00 - 18:00 Uhr
Zielgruppe:	Kindergartenassistentinnen/-assistenten Kindergartenpädagoginnen/-pädagogen
Teilnehmer/innenzahl:	TN 5
Inhalte:	Unsere heutige Welt und die aktuelle Zeit ist gekennzeichnet durch Komplexität, Informationsvielfalt und schnelle Veränderung. Wir versuchen, mit der beschleunigten Taktung des Lebens mitzuhalten und verlieren dabei oft den Kontakt zu uns selbst. Dies führt oftmals zu Verspannung, Blockaden, Stress, Energielosigkeit. Mit sanften Bewegungsübungen aus dem Yoga, Klangmassagen, Klangübungen und einem Klangbad als bewährte Entspannungsmethoden, möchte ich an diesem Nachmittag den Raum schaffen, den Körper und den Geist in Einklang zu bringen, zu entspannen und neue Energien zu tanken. Dieser Kurs eignet sich als Prävention zur Psychohygiene und als Energiequelle für den beruflichen

Alltag. Die Pädagoginnen und Pädagogen erfahren, wie sie mit einfachen Entspannungsmethoden, kombiniert mit Klang, zu mehr Ruhe, Wohlbefinden und Gelassenheit finden können.

Gestärkt durch diese Fortbildung, fällt es leichter den Herausforderungen des pädagogischen Alltags mit mehr Gelassenheit zu begegnen und in einer achtsamen Haltung auf die Bedürfnisse der Kinder einzugehen.

Inhalt:

- Klangmassage
- Klangübungen
- Achtsamkeitsübungen
- sanfte Bewegungsübungen aus dem Yoga
- Klangbad

Besondere Hinweise: Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, kleines Kissen, Trinkflasche

Ziele:

- Innere Ruhe und Wohlbefinden
- Lösen von angesammelten Verspannungen, Blockaden und Stresszuständen
- Förderung der Körperwahrnehmung
- Schulung der Achtsamkeit
- Tiefenentspannung

Anmeldung: Die Anmeldung ist vom 23.08.2021 bis einschließlich 19.09.2021 möglich