

Happy Balance

Termin

01.03.2021
)

Kurszeiten

09:15 - 16:45

Teilnahmegebühr

95 €
inklusive Getränke, Mittagessen und
Seminarunterlagen

Kursort

ZOOM-Meetingraum

Referenten

Martina Essadik

Besonderheit

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

Praktische Übungen zum inneren Gleichgewicht

Kennen Sie das? Ihr Alltag ist geprägt von Hektik, Unvorhersehbarem und der ein oder anderen kleinen Katastrophe? Es fällt Ihnen dabei nicht immer leicht, das Gleichgewicht zu bewahren? Innere Balance ist eine Haltung, die gelernt werden kann. In diesem Seminar werden Sie an verschiedene Übungen und Zugänge zur Achtsamkeit herangeführt. Achtsamkeit bedeutet, sich selbst genau zu beobachten und wahrzunehmen – ein wichtiger Vorgang, für den im täglichen Chaos oft scheinbar keine Zeit bleibt. Im Seminar werden Wege erarbeitet, wie Achtsamkeit in den Alltag integriert werden kann. So werden Sie dabei unterstützt, Ihr inneres Gleichgewicht besser wahrzunehmen und in stressigen Situationen wiederherzustellen.


Zielgruppe

- Altenhilfe
- Gesundheitswesen
- Hilfe zur Erziehung
- Jugend(sozial)arbeit
- Jugendhilfe / Jugendarbeit
- Kita und frühe Bildung
- Leitungs- und Führungskräfte
- Menschen mit Behinderung
- Migration und Flucht
- Schulen und Bildungseinrichtungen
- Soziale Dienste


Methoden

- Übungen
- Kleingruppenarbeit
- Impuls-Referat


Inhalte

Dieser Workshop gibt Ihnen Möglichkeiten an die Hand, wie Sie den Blick nach innen richten und bietet darüber hinaus viele praktische Übungen, um immer wieder seine innere Balance zu finden.


Ziele

Durch praktische Übungen das innere Gleichgewicht finden