

Seminar-Nr. 70/2021**„Wieder ins Gleichgewicht kommen“****Stressbewältigung als Lebenskunst**

Zielgruppe	Pädagog*innen in Kinderkrippe Kindergarten Kinderhaus Kinderhort Tagespflege	An diesen Seminartagen steht der behutsame Umgang mit sich selbst im Mittelpunkt. Manchmal läuft das Leben nicht richtig „rund“. Wir fühlen uns beruflich oder privat überlastet, sind gereizt, hektisch und nervös, obwohl wir eigentlich ganz anders sind oder sein wollen. Wenn dieser Zustand zur Normalität wird, scheint etwas aus dem Gleichgewicht geraten zu sein.
Zeitpunkt	21.-22.06.2021	Gesundheit hat viel mit Lebensfreude zu tun, mit Genuss, Wohlbefinden und einer liebevollen Sorge um sich selbst.
Ort	IBB-Bildungszentrum Hausham	Im Seminar lädt Sie die Referentin ein, die eigenen Kraftquellen und Schutzfaktoren für Ihre Gesundheit aufzuspüren und zu re-aktivieren. Sie nehmen sich Zeit für sich und Ihre Bedürfnisse und das auf vielfältige Art und Weise: Z.B. Alltagstaugliche Entspannungsmöglichkeiten, Bewegung in der Natur, mal in Stille mit sich oder im Austausch mit den anderen sein u.v.m.
Seminarzeit	09.15-16.30 Uhr	
Referentin	Karoline Erhart	
Kosten	190,00 €	Am Ende der beiden Tage sind Sie wieder in einem guten Kontakt mit Ihren Lebensfreude-Ressourcen.