

Seminar-Nr. 26/2024

„Selbstfürsorge“

Ein Tag für Gesundheit und Wohlbefinden

Zielgruppe Pädagog*innen
Mitarbeiter*innen
in
Kinderkrippe
Kindergarten
Kinderhaus
Schulkindbetreuung
Tagespflege

In diesem Seminar geht es um Sie als Pädagoge / Pädagogin und Menschen! Sie erfahren, was Sie für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden machen können, um sich stark für all die Herausforderungen im KiTa-Alltag zu fühlen.

Laut WHO ist Gesundheit „ein Zustand vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit oder Gebrechen.“

Genau darum geht es in dem Seminar: Gesundheit wird ganzheitlich betrachtet und dient als Kraftquelle.

Zeitpunkt 27.02.2024

Ernährung, Bewegung und soziale Kontakte spielen dabei eine große Rolle.

Ort IBB-Bildungszentrum
Hausham

Mit vielen praktischen Übungen und einer kulinarischen Kostprobe möchte die Referentin Sie dazu einladen, sich mit Freude Ihrem Wohlbefinden zu widmen.

Seminarzeit 09.15-16.30 Uhr

Seminarinhalte:

Referentin Natalia Rennings

- Bewegung: Eine Stunde am Tag nur für mich mit Übungen, die stark machen!
- Ernährung: einfache, leckere und gesunde Rezepte
- Soziale Kontakte: Teamgeist und mehr
- Prozessorientierung: der Weg ist das Ziel!

Kosten 130,00 €