



Freitagnachmittag, 25. Jan. & 15. Febr. 2019

Präsenz und gelassen im Sturm des Alltags

«Wir können die Wellen im Leben nicht anhalten, aber wir können lernen, wie wir damit einen gesunden Umgang finden und so immer bessere und lustvollere Surferinnen werden». Die Kursnachmittage sind praxisorientiert und knüpfen an Ihre eigene Erfahrung an. Sie lernen Übungen, die zu mehr Entspannung, Präsenz und Klarheit im Alltag führen und so stressvermindernd wirken.

Ziele:

Die Teilnehmerinnen erkennen, wie Präsenz, Entspannung und Achtsamkeit in ihrem Alltag wirken.

Vermittelte Übungen können im Alltag umgesetzt werden.

Hintergrundinformationen zu Stress knüpfen am eigenen Erleben und Wissen an und erweitern dieses.

Teilnehmerinnen können Achtsamkeit, Entspannung, mentales Training voneinander abgrenzen.

Die persönliche Übungspraxis wird angeregt und unterstützt.

Inhalt:

Im Mittelpunkt stehen wirkungsvolle Übungen im Sitzen, Liegen, Gehen und Wahrnehmen.

Ein geleiteter Erfahrungsaustausch, sowie Momente zur Eigenreflexion werden angeregt und unterstützt, sodass sie in den Alltag integriert werden können.

Theoretische Hintergründe werden mit kurzen Inputs präsentiert.

Zielgruppe	Spielgruppenleitende, Tageseltern, Kitamitarbeitende
Kurszeit	25. Jan. und 15. Febr. 2019 von 13.30 – 16.30 Uhr
Kurskosten	Fr. 150.- inkl. Kursunterlagen
Kursort	Kurslokal AWIS, Fläckehof 78, 6023 Rothenburg
Kursleitung	Daniela Odermatt, Rotkreuz, Eidg. Dipl. Komplementärtherapeutin, Lehrerin für autogenes Training und MBSR, Primarlehrerin, www.xundo.ch