

ladenatelier federleicht
Pilates-Yoga-Rückengesundheit

MITGLIED
VERBAND
DEUTSCHE
PSYCHOLOGEN

**Psycho-
hygiene
to go**

Übungen für den Alltag

Pädagogische Fortbildung *Erziehergesundheit*

WORKSHOP: PSYCHOHYGIENE TO GO

IHRE DOZENTIN: LIVIA SEIFERT

www.liviaseifert-federleicht.de

G2 a Psychohygiene to go – Workshop zum „Entspannungskalender“

Ergänzend zum Seminar G 2 „Entspannungsiseln bauen...“ oder einzeln buchbar

Dieses Seminar richtet sich an vielbeschäftigte Tagesmütter, Tagesväter, HeilerziehungspflegerInnen, Erzieher und Erzieherinnen, Lehrer und Lehrerinnen, aber auch SchulbegleiterInnen, Eltern und betreuende Personen, die im Alltag auf schnelle und unkomplizierte Weise in ihre mentale Mitte kommen oder da bleiben wollen. Kurz, knackig und wirksam – das sind die Ideen in diesem Workshop.

Ziel:

Wir erstellen gemeinsam einen „Entspannungs-Dauerkalender“ mit einfach zu handhabenden Kalenderblättern. Auf der Rückseite der Kalenderblätter wird die Ausführung jeder Übung kurz erklärt, so dass man sich schnell erinnern kann.

Es gibt Übungen, die ganz für einen selbst gedacht sind, und einige, die sich mit der begleiteten / betreuten Person (das Alter spielt keine Rolle) gemeinsam durchführen lassen.

Je nach gebuchter Dauer des Workshops sind es 12, 24 oder sogar 48 Kalenderblätter (bei dieser ausführlichen Variante sind auch Übungen zur schnellen Entspannung des Körpers enthalten).

Das Seminar ist körperorientiert und führt Sie in verschiedene, leicht zu erlernende und gut im Alltag einsetzbare Entspannungstechniken ein. Jede Übung wird erklärt und ausprobiert.

Inhalte:

- Blitzentspannungen

4 - 8 UE (6 Zeitstunden) inkl. Pause