Diakonie Eine Welt
Akademie

Elementar- und Sozialpädagogik **2023**

TERMIN

21.04.2023, 10:00 - 13:30

VERANSTALTUNGSORT

Praxis Veronika Fiegl, Pilgramgasse 9, Stiege 2, Tür 2, 1050 Wien

ANMELDEFRIST

Bitte meldet euch bis **03.04.2023** an!

KONTAKT

Diakonie Eine Welt - Akademie
Steinergasse 3/12, 1170 Wien
dew-akademie@diakonie.at
https://dew-akademie.at

Bye, bye Stress!

Kurzworkshop zur Förderung der Gesundheit

Verspannungen, Stress, Schmerzen. Der Alltag kann ganz schön anstrengend sein. Zum Glück ist unser Körper aber ein irrsinnig kluges, lernfähiges und lebenslustiges Wesen.

Mit etwas mehr Aufmerksamkeit auf die innere (Körper-) Weisheit kann daher ein gesunder Alltag gelingen.

Vor dem Workshop haben die Teilnehmer:innen die Möglichkeit Wünsche und Fragen an die Trainerin zu schicken. Im Rahmen der Möglichkeiten werden diese eingebaut.

Methode: Techniken und Übungen, die die Körperaufmerksamkeit erhöhen, leicht in den Alltag integrierbar sind und zur Entspannung beitragen

Der Workshop ist in zwei Teile geteilt, damit das Gelernte in der Praxis erprobt werden kann. Im zweiten Teil kann auf das Erlebte der Teilnehmer:innen eingegangen werden.

Zielgruppe

Mitarbeiter: innen (Hausassisten: innen - Reinigungskräfte, sowie Küchenassisten: innen) der Diakonie Bildung aus den Kindergärten und Horten, sowie der Diakonie Eine Welt Steinergasse

Referentin

Veronika Fiegl
ist Trainerin für KörperBewusstsein. Sie lehrt Menschen seit über 20 Jahren, aus ihren gewohnten Mustern auszusteigen, um ihr Leben in vollen Zügen genießen zu können.
www.veronikafiegl.at