Diakonie
Eine Welt Akademie

Elementar- und Sozialpädagogik 2019

TERMIN

11.12.2019, 08:00 - 12:00

VERANSTALTUNGSORT

Tagungszentrum Diakonie Eine Welt, Steinergasse 3/Erdgeschoß, Raum 4, 1170 Wien

TEILNAHMEBEITRAG

€ 59,-- pro Teilnehmer*in

ANMELDEFRIST

bitte melden Sie sich bis spätestens **26. November 2019** an

KONTAKT

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

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Das Seminar bietet die Möglichkeit Achtsamkeit als mentale Gesundheitsförderung & Methode zur Stressbewältigung kennenzulernen.

Theoretische Inputs, praktischen Übungen und Reflexionen wechseln sich ab und unterstützen dabei das eigene Stresserleben zu erforschen, sich im Gegenwärtigsein und In-Kontakt-Sein mit sich, dem Körper und der Umwelt zu üben. Auch die Bedeutung von Selbstfürsorge und die Integration von Achtsamkeit im Alltag wird thematisiert.

Die Fragestellungen: Was versteht man unter Achtsamkeit?, Warum haben wir Stress? und Wie kann uns Achtsamkeit bei der Bewältigung von Stress unterstützen? begleiten als roter Faden durch das Seminar.

Zielgruppe

Elementarpädagog*innen und -assistent*innen

Referentin

Mag.a Birgit Strasser

Kindergartenpädagogin, Psychologin für Gesundheitsförderung, Trainerin für Progressive Muskelentspannung, zertifizierte Achtsamkeits-/MBSR-Lehrerin, langjährige Erfahrung als Trainerin & Kursleiterin im Bildungsbereich