

Balance und Stressbewältigung

Den Alltag meistern und Kraft schöpfen aus der Stille

Unser Alltag ist häufig geprägt durch eine starke Arbeits- und Stressbelastung, die durch vielfältige Herausforderungen in unterschiedlichen Bereichen entsteht (Berufstätigkeit, Familie, vielleicht Probleme in der Partnerschaft, Erziehungsprobleme, finanzielle Schwierigkeiten ...).

Dieses Seminar bietet die Möglichkeit mit verschiedenen kreativen Methoden zu erkennen, welche Faktoren in unserem Alltag Stress auslösen.

Durch Körper- und Atemübungen aus dem Hatha-Yoga, Meditation und Tiefenentspannung versuchen wir unsere Körperwahrnehmung zu schulen und in bewussten Kontakt mit unseren Gedanken und Gefühlen zu kommen. Dadurch entwickeln wir uns immer stärker vom „Denken“ zum „Erleben“ hin und können den Alltag mit neuer Kraft und Präsenz meistern.

Inhalte

- Basiswissen über Stressmodelle und Stressfaktoren
- Bewältigungsstrategien
- Balance von Leben und Arbeiten, Leistung und Regeneration
- Entspannungsmethoden

Arbeitsformen

Hauptreferat, Plenumsdiskussion, Workshops

Zielgruppe

Mitarbeiterinnen in der Familienpflege

Termin

Montag, 06.12.2010,
11:00 Uhr,
bis Mittwoch, 08.12.2010,
16:00 Uhr

Ort

Kloster Heiligkreuztal
Am Münster 11
88499 Heiligkreuztal

Referentinnen

Uschi Krahl
Trainerin
Martina Künstler
Yogalehrerin

Leitung

Ursula Schukraft,
Bildungsmanagement

Information und Anmeldung

Diakonisches Werk
Württemberg
Theologie und Bildung
z. Hd. Martina Künstler
Heilbronner Str. 180
70191 Stuttgart
Telefon 0711 1656-289
E-Mail: kuenstner.m@diakoniewuerttemberg.de

Dauer

2,5 Tage

Teilnahmebeitrag

165,- Euro Kursgebühr
171,- Euro Unterkunft und
Verpflegung

Diese Fortbildung wird in Kooperation mit dem Caritasverband für die Erzdiözese Freiburg, dem Diakonischen Werk der evangelischen Landeskirche Baden und Zukunft Familie e.V., Fachverband Familienpflege und Nachbarschaftshilfe durchgeführt.