

2024-E(1)

Entspannung für ErzieherInnen und LehrerInnen



DURCHFÜHRUNG

vital & physio Kur- und Gesundheitszentrum

Kursleiterin: Kristina Portwich (Physiotherapeutin, Osteopathin)



ZIELE

Das Angebot verfolgt u.a. folgende Ziele:

- Stressfaktoren erkennen und Stress gezielt verringern
- Beschwerden erkennen
- Physische und psychische Gesundheit stärken

INHALT

Folgende Inhalte werden u.a. bei dem Angebot behandelt:

- Wissenstransfer
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Analyse von Stress mittels Fragebogen
- Erlernen von Entspannungstechniken

ZIELGRUPPE

ErzieherInnen, LehrerInnen

Hinweis: Maximal 10 TeilnehmerInnen pro Angebot

VORAUSSETZUNGEN

Sportliche Kleidung

Hinweis: Durchführung in den Räumlichkeiten des Kur- und Gesundheitszentrums

DAUER

10 Einheiten (à 45 Minuten)