

2024-E(7)

Selbstfürsorge mit Achtsamkeit und Yoga



Ayur-Balance
Cathleen Larisch



DURCHFÜHRUNG

Cathleen Larisch, M.Ed. (Pädagogin im Fachbereich Gesundheit, Yogalehrerin, Ayurvedische Gesundheitsberaterin, Achtsamkeitscoach)
Nur Rostock und Umgebung (80 km)

ZIELE

Selbstfürsorge ist die Basis für physische und psychische Gesundheit und gelingt nur durch eine liebevolle Haltung sich selbst gegenüber, gepaart mit aktivem Handeln, die Balance in den verschiedenen Lebensbereichen herzustellen und zu erhalten. Achtsamkeit und Yoga bieten dabei eine Reihe von Übungen, welche gleichermaßen die physische als auch die psychische Gesundheit fördern.

Ziel ist es eine Haltung der Selbstfürsorge für sich selbst zu entwickeln und zu leben.

Die Teilnehmenden:

- nehmen den eigenen Körper, Gefühle und daraus resultierende Bedürfnisse wahr
- nennen Potentiale und Bedeutung von Selbstfürsorge
- führen Achtsamkeits- und Yogaübungen selbständig aus
- reflektieren ihren Prozess und Haltung der Selbstfürsorge

INHALT

- Schulung der Körperwahrnehmung und praktische Einübung von Achtsamkeits- und Yogaübungen
- Vermittlung von Bedeutung und Potentialen von Selbstfürsorge im Kontext der Lehrkräfte- und ErzieherInnenbildung
- Transfermöglichkeiten in den (Berufs-)Alltag

ZIELGRUPPE

pädagogisches Personal, ErzieherInnen, LehrerInnen

VORAUSSETZUNG

ausreichend großer Raum, Stühle, sportliche/bequeme Kleidung, Max. Teilnehmende = 15
Alle weiteren Utensilien werden von der Referentin mitgebracht.

DAUER

6 Stunden