

2024-E(26)

# Stressbewältigung: Aktiv entspannen mit Musik, Bewegung und Tanz



## DURCHFÜHRENDE/R

**Tina Reichelt**, Dipl. Sozialpädagogin, Mediatorin, Systemischer und Psychologischer Coach, Mentorin der Tanz- und Bewegungstherapeutische Methoden, langjährige Führungskraft, Trainerin und Mentorin im betrieblichen Gesundheitsmanagement



## ZIEL/E

Ich möchte, dass sich bei pädagogischen Fachkräften und Lehrer\*innen die Work-Life-Balance wieder verankert. In diesem Seminar wird ein Weg aufgezeigt, wie jeder mit dem zunehmenden Leistungsdruck im Schul- und Kitaalltag und deren mentalen Überlastung wieder in die Leichtigkeit und in die innere Stärke kommt. Diesen Weg begleite ich individuell, wertschätzend und auf Augenhöhe.

- Vermeidung vom chronischen Stress und negativer Folgen für die körperliche und seelische Gesundheit
- Bewusstsein über Stress und Entspannung erfahren
- Verbesserung der Körperwahrnehmung und Sensibilisierung der Sinne

## INHALT

In diesem Kurs gehen wir darauf ein, wie die individuellen Stressbewältigungskompetenzen durch Musik, Bewegung und Atemtechniken gestärkt werden können. Wir gehen auf die Frage ein: "Wie kann ich mit Stress möglichst flexibel umgehen?". Jenseits von Sprache kann Musik, Tanz und Bewegung einen Weg zu sich selbst finden, um eine andere Art von Ruhe, Entspannung und Energie kennenzulernen.

## ZIELGRUPPE/N

Pädagogische Fachkräfte, Schulsozialarbeiter\*innen, Lehrer\*innen, pädagogische Führungskräfte

## VORAUSSETZUNGEN

- ausreichend großer Raum
- max. 12 Teilnehmer.
- Moderationskoffer, Flipchart

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung. Halten Sie eine Gymnastikmatte sowie eine Decke bereit.

## DAUER

Tageskurs mit 8 UE von 09.00 Uhr – 16.00 Uhr oder 4 x 1,5 Stunden