

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)