

Dem Stress im Alltag besser begegnen -

Impulse für mehr Gelassenheit bei der Bewältigung der täglichen Herausforderungen für Pflege- und Adoptionse Eltern

Termin: Samstag, den 5. Oktober 2019 von 10 - 16 Uhr

Ort: HD-Handschuhshaus

Inhalt des Seminars:

1. „Stress“ verstehen
 - Was ist Stress?
 - Wie entsteht Stress?
 - Was macht Stress mit uns?
 - Körperliche und geistige Stressreaktionen

2. Wie kann ich dem „Stress“ entgegenwirken?
 - Handlungsmöglichkeiten erkennen
 - Die drei Säulen der Stresskompetenz

3. Praktische Umsetzung und Anwendung ausgewählter kurz-, und langfristiger Stressbewältigungsmöglichkeiten, z.B. Bewegungs-, Atem-, Entspannungs-, Meditation- und Mentaltechniken

Bitte mitbringen:

Yoga- oder Gymnastikmatte, warme Socken, leichte Decke, bequeme Kleidung, sowie Neugier, Offenheit, Freude und Geduld.

Referent:

Luigi Caputo, Burnout-Berater, Yogalehrer (BYV), Dipl.-Betriebswirt (BA), Adoptivvater

Kosten für Mitglieder: 30 Euro

Kosten für Nichtmitglieder: 40 Euro

Anmeldung ab sofort per Mail: info100@pfad-hd-rnk.de

„Stressige Situationen“ erkennen und meistern und Einführung in eine Yogastunde für Pflege- und Adoptivkinder und - Jugendliche

Termin: Samstag, den 21. September 2019 von 14 - 17 Uhr

Ort: HD-Neuenheim

Ablauf und Inhalt:

1. Wie fühlt sich Stress an und wo spürst Du Stress?
2. Yogastunde – Du lernst u.a.
 - Sitzen in der Stille,
 - das Krokodil, den Sonnengruß,
 - den Hund, den Held, die Katze,
 - die S-Atmung, Phantasiereise.
 - Einüben von Entspannungstechniken.

Es wird auch Pausen geben. :-)

Bitte mitbringen:

Yoga- oder Gymnastikmatte, warme Socken, leichte Decke, bequeme Kleidung,
sowie Spaß und Freude.

Alter: ca. zwischen sechs und zwölf Jahren

Referent:

Luigi Caputo, Burnout-Berater, Yogalehrer (BYV), Dipl.-Betriebswirt (BA), Adoptivvater

Kosten für Mitglieder: 10 Euro

Kosten für Nichtmitglieder: 20 Euro

Anmeldung ab sofort per Mail: info100@pfad-hd-rnk.de