

KOSTEN DER SCHULUNGEN

Beide Schulungen sind für einen Umfang von 4 Stunden konzipiert, doch dies ist jederzeit auf Ihre Wünsche anpassbar.

Gerne erstelle ich Ihnen dazu individuelle Angebote passend zu Ihrem zeitlichen und personellen Rahmen und freue mich auf Ihre Anfrage.



WER ICH BIN

Ich bin Sandra Ullrich. Vier Kinder und ein Ehemann machen mein Leben bunt, chaotisch und einfach wunderschön.

Ich weiß genau wie es ist, sich immer wieder kleine Inseln der Ruhe im Alltag zu schaffen. Auch ich muss konsequent daran arbeiten, mir bewusst Auszeiten für mich zu nehmen und auf meinen Körper zu achten. Genau deswegen finde ich einen ganzheitlichen Ansatz des Trainings so wichtig.

Mit meiner langjährigen Erfahrung als Physiotherapeutin und Gesundheitsökonomin stelle ich für meine Seminarteilnehmer und auch für Sie ganz individuell die richtigen Übungen zusammen. Lassen Sie mich Ihnen helfen, einen für Sie passenden Dreiklang aus Körper, Geist und Seele zu finden.



Sie haben Fragen zu den Schulungen? Schreiben Sie mir gern oder rufen Sie mich an.

TELEFON: 0172 7532991
MAIL: kontakt@bewegungsraum-dresden.de
WEB: www.bewegungsraum-dresden.de

BEWUSSTSEIN FÜR DEN KÖRPER IM KITA-ALLTAG

Schulungen





EINE SCHULUNG FÜR ALLE MENSCHEN, DIE IN KINDERTAGESSTÄTTEN ARBEITEN

Mit Kindern zu arbeiten ist für viele ein Traum. Abwechslungsreiche Tage mit Heranwachsenden, die man einen Teil ihres Weges begleiten darf. Doch, wie in jedem anderen Beruf auch, warten auch hier einige Herausforderungen. Ein hohes Maß an Resilienz ist nötig, um die zum Teil sehr stressigen Situationen zu managen. Ganz abgesehen von den körperlichen Belastungen, die dieser Beruf mit sich bringt.

Mit den beiden Schulungen „**Selbstfürsorge in der Kita**“ und „**Gesunde Haltung im Kita-Alltag**“ möchte ich Ihnen die richtigen Werkzeuge an die Hand geben. Damit finden Sie auch in stressigen Momenten innere Ruhe und wissen, wie ihr Körper funktioniert und was er in anstrengenden Situationen braucht.

SELBSTFÜRSORGE IN DER KITA

In diesem Kurs beschäftigen wir uns im Kern mit unserem Verhalten in stressigen Situationen. Dabei behalte ich immer den Dreiklang aus Körper, Geist und Seele im Blick, denn nur damit können wir uns den Herausforderungen des Berufsalltages stellen.

- Einführen in Grundlagen der mentalen Stärke und Resilienzfähigkeit
- Auswirkungen von Stress auf den Körper, Erlernen von Techniken zum Umgang mit den persönlichen Stressoren
- Theoretische und praktische Einführung in die Entspannungstechniken Progressive Muskelrelaxation (PMR), Autogenes Training (AT) und Meditation
- Theoretische Einführung zu Ursache und Wirkung von Entspannungstechniken auf die Psyche sowie das Muskel- und Skelettsystem des Menschen
- Darstellung des Zusammenhangs von Faszien-Schmerzen und Stress, vermitteln geeigneter Übungen für das fasziale System unseres Körpers
- Analyse der eigenen Gewohnheiten im Umgang mit Stressfaktoren im Arbeitsalltag und Darstellung von neuen Gewohnheiten um körperliche und seelische Widerstandskraft zu entwickeln
- Praktische Tipps im Umgang mit Alltagsstress
- Praktische Anwendung verschiedener Achtsamkeitsübungen für den Berufsalltag zur Stressreduktion

GESUNDE HALTUNG IM KITA-ALLTAG

Der Berufsalltag mit Kindern birgt einige körperliche Herausforderungen. Herunterbeugen, knien, heben – viele Bewegungen finden auf einer sehr niedrigen Höhe statt und sind für den Körper eine Belastung. In meinem Seminar zur gesunden Haltung im Berufsalltag lernen Sie zuerst theoretische Inhalte zur Haltung am Arbeitsplatz, danach wenden wir diese praktisch an.

- Einführen in die Grundlagen einer gesunden Körperhaltung
- Auswirkungen der berufsbedingten Fehlhaltungen und zugehörige Ausgleichsübungen
- Wirkungsweise von Heben und Tragen im beruflichen Alltag und Vermittlung rückenentlastender Techniken
- Aufzeigen einer rückengerechten Grundspannung, um Überlastungen durch arbeitsbedingte Haltungen zu verringern
- Arbeitsplatzspezifische Haltungen werden individuell in der Gruppe besprochen und Hinweise für eine gesündere Körperhaltung vermittelt
- Praktische Anwendung der vorgestellten Theorie-Inhalte mit konkretem Bezug zum Arbeitsalltag, wie z. B. An- und Ausziehen der Kinder, Heben und Tragen der Kinder sowie tiefes Sitzen mit den Kindern am Tisch oder in Spielsituationen

