

# Resilienz mal anders

Der pädagogische Berufsalltag kann sehr herausfordernd sein - Selbstfürsorge bekommt da oft keinen Raum. In diesem Kurs möchten wir Sie dabei unterstützen, etwas für sich zu tun und Ihre Energiereserven wieder aufzuladen. Jeder Termin hat dabei seinen eigenen Schwerpunkt – von Yogaeinheiten über Meditationstechniken und Regulierung des Nervensystems bzw. der eigenen Emotionen bis hin zur Rückenschule haben wir ein ganzheitliches Erste-Hilfe-Paket für Sie geschnürt. Für einen nachhaltigen Effekt werden Sie kleine Übungen an die Hand bekommen, die Sie direkt im Alltag ohne großen Aufwand anwenden können. Erleben Sie in diesem Kurs Resilienz Stärkung mal anders, als beruhigenden Ausklang wird es eine Klangreise mit Klangschalen geben.

Bitte mitbringen: eine Decke und Schreibzeug

|                                       |                                                                                           |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kurs-Nr.                              | 21-042 (Semester: 2/24)                                                                   |
| Dozentin/Dozent                       | Juliette Stepanjan-Meyer                                                                  |
| Daten und Kosten                      | Dienstag, 14.01.2025, 18:30 - 20:00 Uhr                                                   |
|                                       | 28,40 Euro                                                                                |
| Veranstaltungsort                     | Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum<br>Freiherr-vom-Stein-Str. 1, 49716 Meppen |
|                                       | Nicht rollstuhlgerecht                                                                    |
| Ansprechpartnerin/<br>Ansprechpartner | Christina Winters                                                                         |

## Alle Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                                            |
|------------|-------------------|------------------------------------------------|
| 14.01.2025 | 18:30 - 20:00 Uhr | Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum |
| 29.01.2025 | 18:30 - 20:00 Uhr | Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum |