



*Raum
für mich!*

Kursreihe zur Burnout-Prophylaxe

Für Pädagogen, LehrerInnen und ErzieherInnen

*6 Termine jeweils donnerstags, von 17:15 bis 19:15 Uhr
im Heinrich-Schwab-Institut e.V.
Eglofstal 44, 88260 Argenbühl*

Inhalt:

*Den Alltag abstreifen - bei sich ankommen - Körper und Seele
auftanken - Selbstwahrnehmung stärken - innere Achtsamkeit
entwickeln - Grenzen erspüren - Lebensqualitäten erfahrbar machen*

Methoden:

*Bewegung, etwas Tanz, verschiedene Körperwahrnehmungs- und
Entspannungsübungen sowie Austausch und Reflexion in wert-
schätzender und achtsamer Atmosphäre*

Termine:

*16.04., 30.04., 21.05., 18.06., 02.07., 16.07.15
Kursgebühr: 120 Euro inkl. MWST.*

Seminarleitung:

*Christine Schmidt, Wangen im Allgäu
www.zwischen-menschliches.de*



*Verbindliche Anmeldung bis spätestens 02. April 2015
per Email an c.schmidt@zwischen-menschliches.de
oder per Telefon unter 07528 - 92 79 348.*

Teilnahme in eigener Verantwortung - Kursreihe ersetzt keine Psychotherapie.