

# Fortbildung

---

07.10.2025 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

## **Zur Ruhe kommen und Entspannung finden**

Der Alltag mit seinen vielen Anforderungen an unsere Person hinterlässt seine Spuren. Stress, Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Erschöpfung sind einige davon. Die Batterie ist leer. Wie kann ich meine körperlichen und mentalen Ressourcen zurückgewinnen? Entspannung und Gelassenheit führt zur Steigerung des Körperbewusstseins und der Eigenwahrnehmung und damit zu physischer und psychomentaler Widerstandskraft (Resilienz). Achtsamkeitsübungen, Atemübungen, leichte Yogaübungen in freier Natur und meditative Entspannungstechniken zeigen uns einen Weg zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

### **Am Ende des Seminars...**

- können Sie mit stressigen Situationen besser umgehen.
- kennen Sie Techniken und Übungen, um zur Entspannung und Ruhe zu kommen.
- wissen Sie, wie sich Anspannung und Stress aufbaut.
- kennen Sie die Auswirkungen von Anspannung auf unsere körperliche und seelische Gesundheit.

### **Zielgruppe**

Pädagogische Mitarbeiter\*innen in Tageseinrichtungen für Kinder

### **Hinweis**

Bitte bringen Sie bequeme und warme Kleidung, eine Übungsmatte, eine Decke und ein Kissen mit.

### **Referent\*in**

Christa Schneider, Köchin, Wildkräuterfachfrau, Entspannungstrainerin nach SKA, Yogalehrerin BDY / EJU, Gunzesried

### **Termin**

7. Oktober 2025

### **Tagungsort**

Berggasthof Goldenes Kreuz, Talstraße 41 in Gunzesried

### **Beginn / Ende**

09:00 bis 16:30 Uhr

### **Kursgebühr**

155,-- € inkl. Tagungsgetränke und Mittagessen

### **Zielgruppe:**

**Termin:**

07.10.2025 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

**Veranstaltungsort:**

Berggasthof Goldenes Kreuz  
Talstraße 41  
87544 Gunzesried  
[www.goldeneskreuz.de](http://www.goldeneskreuz.de)

**Ansprechpartner:**

Inge Ueberall ([fortbildung@caritas-augsburg.de](mailto:fortbildung@caritas-augsburg.de), +49 (0821) 3156-227)  
Gabriele Jende ([fortbildung@caritas-augsburg.de](mailto:fortbildung@caritas-augsburg.de), +49 (0821) 3156-305)  
Patricia Demharter ([fortbildung@caritas-augsburg.de](mailto:fortbildung@caritas-augsburg.de), +49 (0821) 3156-282)

**Veranstaltungsnummer:**

K13325