

**23. bis 25. Juni 2017**

## „Runter vom Gas“

Präsentieren, dokumentieren, planen, durchführen, reflektieren: Die Anforderungen der pädagogischen Mitarbeiter in Kindergarten und Schule werden immer vielfältiger und anspruchsvoller. Und nicht zuletzt: die Mitarbeiter werden älter und fragen sich, wie sie Arbeitskraft und Belastbarkeit stärken und erhalten können. Die Fähigkeit sich zu entspannen und damit die eigenen Kräfte wieder zu beleben, ist in jedem von uns vorhanden. Nur: es braucht Zeit und Übung sie zu wecken und zu stärken. Dieses Wochenendseminar lädt dazu ein.

### SEMINARPROGRAMM

**Freitag, 23. Juni 2017** | Anreise bis 18 Uhr

**Samstag, 24. Juni 2017**

9:00 – 10:30 Uhr | Stressursachen, -signale und -verhalten erkennen und beleuchten

11:00 – 13:00 Uhr | den eigenen inneren „Entspannungskünstler“ erkennen und wecken

14:00 – 15:15 Uhr | Ruhe - und Gelassenheitsübungen

15:45 – 17:00 Uhr | Achtsamkeitsübungen mit anschließender Abschlussrunde

**Sonntag, 25. Juni 2017**

9:00 – 10:30 Uhr | Übungen aus Gymnastik, Yoga, Kinesiologie und Tanzen als Anspannungslöser

11:00 – 12:15 Uhr | Grundlagen des Autogenen Trainings

12:15 – 12:30 Uhr | Abschlussrunde und gemeinsames Mittagessen, anschließend Rückreise

**Teilnehmer** min. 6, max. 12 Teilnehmer | **Anmeldeschluss 07. Juni 2017**

### VERANSTALTUNGSORT UND BUCHUNG

**K6 Seminarhotel** | Kirschallee 6 | 38820 Halberstadt | [info@k6-seminarhotel.de](mailto:info@k6-seminarhotel.de) | T. 03941 575 8

**Leistungen:**

Tee, Kaffee, Wasser und Apfelsaft sind während der Seminarzeiten inklusive

Seminarprogramm wie beschrieben

2 x Übernachtung mit Frühstück

2 x Mittagessen

2 x Abendessen

**Leistungen Tagesgäste:**

ohne Übernachtung | Frühstück

ohne Abendessen

**195 € pro Person**

**Pauschalpreise** (inkl. Mehrwertsteuer, Parkplatz und WLAN):

**325 € pro Person im EZ | 295 € pro Person im DZ**

**BUCHUNGEN ÜBER**

**Kreisvolkshochschule Harz | Standort Wernigerode**

**Bahnhofstraße 39 | 38855 Wernigerode | Frau Steinecker**

**T. 0 39 43 69 15 0 | [info@kvhs-harz.de](mailto:info@kvhs-harz.de) | [www.kvhs-harz.de](http://www.kvhs-harz.de)**

## HINWEIS

Dieses Seminar ist als Weiterbildung des Landesinstitutes für Schulqualität und Lehrerbildung Sachsen-Anhalt als Fortbildungsveranstaltung anerkannt.