



36

KUW – persönlich

Dienstag
24. Juni 2014

9 – 12 Uhr

Ort

Haus der Kriche
Altenbergstr. 66
3013 Bern

Kosten

Fr. 30.–

Anmeldeschluss

3. Juni 2014

Anmeldung/Auskunft

Katechetik
Altenbergstrasse 66
Postfach 511
3000 Bern 25
031 340 24 66
katechetik@refbejus.ch

Lebensbalance: sich selber Sorge tragen ist ein aktiver Weg

Eine Sensibilisierung zum aktiven Umgang mit den eigenen Kräften/Ressourcen und der Lebensbalance

Haben Sie manchmal auch das Gefühl, Ihr Tag sollte mehr als 24 Stunden haben: Arbeit, Vorbereiten der Inhalte, Unterrichten der Kinder und Jugendlichen, Familie, Kinder, Haushalt, Sport, eigene Eltern pflegen oder ..., und - und - und...

Wenn es Ihnen wichtig ist, Ihre Lebensbalance Schritt für Schritt zu verbessern und noch bewusster und klarer mit Ihren eigenen Ressourcen umzugehen, dann ist dieser Workshop der ideale Einstieg.

Schwerpunkte

- Die Kursteilnehmenden erweitern Ihr Wissen über die wichtigen Elemente der Lebensbalance und vertiefen im Austausch den eigenen Weg zu mehr Ressourcen, mehr Entspannung und Bewusstheit.
- Sie machen eine Selbsteinschätzung Ihrer Lebensbalance.
- Sie können Elemente der Stressprävention wie Ernährung, Bewegung, Entspannung und die innere Haltung in der Gruppe diskutieren und Schlussfolgerungen für sich und für die nächsten Monate ziehen.
- Sie entdecken das Angenehme an den kleinen Schritten, am mehr selber bestimmen und wie das wieder möglich wird.
- Sie probieren eine Entspannungsmethode aus.

Zielgruppe

Alle Unterrichtende KUW und weitere Interessierte

Leitung

- Griselda Naumann, freie Coach und Supervisorin, arbeitet in den Bereichen Selbstführung, Stressprävention und Lebensbalance, Kommunikation in Beruf und Familie