



Steffi Moog-Gresch

Gemeinsam loslassen...

Dauer des Kurses: 6 Wochen je 1h pro Woche

Räumlichkeiten: Kita oder Schule

und Balance finden!

Gemeinsam loslassen...

Balance im Berufsalltag finden

„Das war wieder ein stressiger Tag“, „ich bin völlig fertig“, „muss aber noch...“

Diese Worte kommen uns an vielen Tagen im Alltag über die Lippen, aber nur wenige reagieren auf diese Warnzeichen und handeln entsprechend.

Gerade in pädagogischen Berufen ist man geistig und körperlich gefordert und geht oft an seine Grenzen und darüber hinaus. Hier ist es wichtig, eine innere Balance zu wahren, um sich selbst zu schützen und in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen stark zu bleiben.

In meinem „Entspannungsprogramm“ möchte ich Ihnen Wege aufzeigen, wie Sie besser im Berufsleben mit stressigen Situationen umgehen lernen und wie Sie nach langanhaltendem Stress wieder einen Zugang zu sich selbst finden können.

Mein Programm besteht aus Bewegung, Spaß und Entspannung und einem persönlichen Austausch in einem geschützten Raum.

Ich freue mich auf ein gemeinsames Loslassen vom Alltag mit Ihnen!

Ihre Kursleiterin Steffi Moog-Gresch.

Entspannungskonzept für Erzieher/innen



Kontakt: 0157-303 146 73

balancesmg@gmx.de

www.my-balance-room.de