# IKS - FORTBILDUNG: AUSSER ATEM – IN DIE BALANCE FINDEN

„Wer du bist - Deine Seele wird nicht lockerlassen bis du dich traust wirklich du selbst zu sein“ (Pierre Stutz)

Vielleicht spüren Sie auch eine wachsende Komplexität in Ihrem Alltag. Vielfältige Herausforderungen in der Begleitung der Kinder, im Kontakt mit den Eltern oder in den Rahmenbedingungen fordern Sie oft täglich. Sie müssen ständig Präsenz zeigen und den Alltag gestalten.

Eigene Themen, Wünsche und Belange der Familie haben oftmals zu wenig oder gar keinen Platz. Vielleicht geraten Sie in Bedrängnis, unter Druck oder auch an Grenzen.

Diese Fortbildung unterstützt Sie in Ruhe und Achtsamkeit auf Ihren Alltag zu schauen. Gelingendes zu finden. Stolpersteine zu identifizieren und Klarheit zu schaffen. Der Tag dient der beruflichen Stärkung.

**Inhalt/Methodik:**

- Theoretischer Input
- Analyse des Alltags und eigener Handlungsstrategien
- Erfahrungsaustausch
- Ganzheitliche Kommunikationsübungen für Körper, Geist und Seele

Weitere Informationen erhalten Sie hier

**Kosten:**
37.5 Euro

---

| Datum/Uhrzeit | Ort | Anmeldung |
|---|---|---|
| 26.01.2019<br>09:00 - 16:00 Uhr | Ev. Jugendbildungsstätte Dresden | |