

Wir leben in einer schnelllebigen Zeit. Lärm, Hektik, Funktionalität, Leistungsdruck, Reizüberflutung, Überlastung ... gehören fast in allen Lebensbereichen, also im beruflichen, schulischen und privaten Alltag, zur Tagesordnung.

Mit einem soliden Basiswissen und den richtigen Entspannungstechniken für die unterschiedlichen Altersgruppen bringen Sie schnell die notwendige Ruhe und Gelassenheit in den Alltag Ihrer Kinder und in Ihren eigenen. Es geht darum, allein oder gemeinsam mit den Kindern „Inseln der Ruhe“ zu entdecken.

Im Seminar werden die Begriffe Stress und Entspannung erklärt und ihre Bedeutung für unsere Gesundheit und unser alltägliches Leben erörtert. Es werden verschiedene Entspannungstechniken und -möglichkeiten vorgestellt und Gelegenheit gegeben, erste eigene Erfahrungen damit zu sammeln und ihrer Wirkung nachzuspüren. Darüber hinaus wird aufgezeigt werden, wie kleine Rituale im Alltag helfen, kurze Auszeiten zu eröffnen, die unter Umständen ohne großen Aufwand eine hohe Wirkung besitzen.

## EINLADUNG ZUR FORTBILDUNG

Datum: 27. September 2007

09.30-15.30 Uhr

Ort: Jugendfreizeitzentrum „Mitte“  
Altes Dorf 22, 39576 Stendal

Referentin: Isabell Martin (Diplomsozialpädagogin,  
Entspannungstrainerin, Systemische Familientherapeutin)

Bitte mitbringen: Decke/ Iso-Matte, kleines Kissen, dickes Handtuch, dicke Socken

TeilnehmerInnenbeitrag: 15,00 € (inkl. Imbiss)

[Anmeldung bis 21. September 2007](#)

Weitere Informationen unter:

Tel. 0391/ 63 10 556

[www.geschlechtergerechteJugendhilfe.de](http://www.geschlechtergerechteJugendhilfe.de)



Wir verstehen uns als fachpolitische Servicestelle für genderrelevante Fragen im Bereich der Jugendhilfe in unserem Bundesland. In diesem Sinne unterstützen wir den fachlichen Austausch in regionalen und überregionalen Zusammenhängen, organisieren Fachtagungen und Fortbildungen, bieten Trägern und Privatpersonen Beratungen zur Etablierung geschlechtergerechter Ansätze, initiieren und begleiten Impulsprojekte.

Neueste Veröffentlichung:

mach mit! Methodensammlung für die geschlechtergerechte Arbeit mit Mädchen und Jungen  
(für 8,00 € erhältlich beim KgKJH LSA e.V., Liebigstraße 5, 39104 Magdeburg)

Anreisebeschreibung



Kompetenzzentrum geschlechtergerechte  
Kinder- und Jugendhilfe Sachsen-Anhalt  
e.V.

Balance von Stress und Entspannung

Entspannungspädagogik in der pädagogischen und  
sozialpädagogischen Arbeit

WT 2/07-002-12 LI SA

EINLADUNG ZUR FORTBILDUNG FÜR  
PRAKTIKER/INNEN, LEHRER/INNEN, FACHFRAUEN  
UND -MÄNNER