

ICH HALTE ALLE – ABER WER HÄLT **MICH?**

Körper. Grenzen. Entlastung.

Ein körperorientierter Erfahrungsworkshop für
Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte

Pädagogische Arbeit bedeutet täglich präsent zu sein,
Verantwortung zu tragen, Entscheidungen zu treffen,
Konflikte zu begleiten und für andere Menschen einen
sicheren Rahmen zu schaffen.

Dabei bleibt eines häufig auf der Strecke:
die eigene Wahrnehmung.

**WIR FUNKTIONIEREN.
WIR HALTEN DURCH.
WIR MACHEN WEITER.**

Und oft merken wir erst am Abend, wie viel der Tag
eigentlich mit uns gemacht hat.

Dieser Workshop lädt dazu ein, für einige Stunden

INNEZUHALTEN

und wieder in Kontakt mit dem eigenen Körper,
den eigenen Grenzen und den eigenen Ressourcen
zu kommen.

Nicht als weiterer theoretischer Vortrag.

SONDERN ALS ERFAHRUNG.

Anke Sattler

Seelenanker
Akademie für integrative
Prozessbegleitung

Anja Mann

Tanztherapie ART
Heilpraktikerin für
Psychotherapie

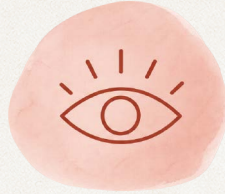
WORUM GEHT ES?

Mit einfachen Bewegungsimpulsen, Körperwahrnehmung, Entspannung und Klang richtet sich die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper, auf das Spüren von Grenzen und auf die Frage, was Entlastung schaffen kann.



Körper

Wie zeigt sich Stress in meinem Körper?



Wahrnehmung

Woran merke ich, dass mir etwas zu viel wird?



Grenze

Wo brauche ich mehr Raum oder eine klare Grenze?



Regulation

Was hilft mir, nach belastenden Situationen wieder Abstand zu gewinnen?

Dabei geht es nicht darum, etwas „richtig“ zu machen oder noch besser zu funktionieren. Es geht darum, die eigene Wahrnehmung ernst zu nehmen und den eigenen Bedürfnissen Raum zu geben.

Tanztherapeutische Körper- und Bewegungsimpulse sowie Elemente aus Hypnose, Entspannung und Klang eröffnen unterschiedliche Zugänge zum eigenen Erleben. Tänzerische Vorkenntnisse braucht es nicht.

WAS DU MITNEHMEN KANNST

Du erhältst keine Patentrezepte. Du bekommst Impulse, um eigene Möglichkeiten im Umgang mit herausfordernden Situationen zu entdecken.

Zum Abschluss entwickelst du deinen persönlichen 3-Minuten-Anker aus Wahrnehmung, Atmung, Bewegung und innerer Ausrichtung – unkompliziert im Berufsalltag einsetzbar.

Vom Funktionieren zum Wahrnehmen.

Von der Anspannung zur Regulation.

Vom „Ich muss noch“ zum „Was brauche ich jetzt?“



Anke Sattler

0160 - 4703582

sattler.anke@gmail.com

www.seelenanker-sattler.de

TANZTHERAPIE

Ausdruck · Räume · Tanzen



Anja Mann

0172 - 3609990

a.mann@tanz-therapie.art

www.tanz-therapie.art

Anfrage & Buchung



Termine, Konditionen
und weitere
Informationen auf
Anfrage.