

SPIELEND ZUR SPIRITUALITÄT

Wann waren Sie zuletzt so richtig “begeistert” und “inspiriert”, statt zu erledigen und zu funktionieren?

Gerade im Alltag geht dieses Gefühl von Angebundensein an etwas Größeres so schnell verloren und so richtig ausgiebige Auszeiten bleiben monate- oder jahrelang auf der Wunschliste stehen. Deshalb ist dieser Tag für euch entworfen, damit ihr spielerisch eintauchen könnt in eure individuellen Quellen von Begeisterung, Ruhe und Genuss. Wir werden Begeisterungs-Biographien schreiben, Übungen für alle fünf Sinne machen uns gemeinsam leicht bewegen und auch etwas meditieren.

Und dann kreieren wir sogenannte “Anker”: Mini-Impulse für euch im Kita-Alltag und daheim, damit die Kraft und die Inspiration von nun an bei euch bleiben, auch wenn die Pause wieder so kurz war. So nährt ihr euch und werdet ansteckend in eurer Begeisterung.

Referentin	Judith Pielsticker (Kreativcoach und Partner-Yogalehrerin)
Dauer	4,5 Stunden + Pause
Besondere Hinweise	Auch online möglich für bis zu 12 Personen. Vorerfahrung in Meditation nicht nötig, nach Buchung gibt es einen kurzen Fragebogen, damit Ihr Team bedürfnisorientiert einen Schwerpunkt wählen kann.