

## Streicheleinheiten für Körper, Geist und Seele

### Das Geheimnis der der Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Wie schön wäre es, einfach ganz entspannt im Hier und Jetzt zu leben, das oft endlose Gedankenkarusell für einen Moment anzuhalten und der Hektik des Alltags zwischen Familie, Beruf und allem was sonst noch dazu gehört, zu entkommen. Achtsamkeit und Selbstfürsorge rücken oft in den Hintergrund.

Um alte und neue Kraftquellen zu finden und uns selbst nicht zu vergessen, ist es wichtig, unsere Haltung zu uns selbst zu überdenken und evtl. zu verändern. Durch das "Sensibel werden" für uns selbst, das intensive Wahrnehmen des Körperbewusstseins und dem Erspüren, was uns guttut, üben wir Selbstfürsorge und Achtsamkeit.

Im Seminar werden wir uns mit der Entstehung sowie Vermeidung von Stress beschäftigen und unsere aktuelle Selbstfürsorge auf den Prüfstand stellen.

Ziel ist es, mit oftmals kleinen Übungen und kurzem Innehalten, mehr Achtsamkeit zu erreichen: „Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt.“

#### Seminarinhalte:

- kleiner Theorieblock zur Entstehung von Stress
- Selbstfürsorge-Check
- praktische Beispiele für Selbstfürsorge erarbeiten
- Gedankenreise durch den Körper
- Atemübungen
- Achtsamkeitsübungen
- verschiedene Meditationen
- kleiner Ausflug in die Düfte und deren Wirkung auf die Psyche
- Kreativangebote, die zur Ruhe kommen lassen
- kleine Bewegungseinheiten

#### Nummer

24027-042

#### Datum

19.01.2027

20.01.2027

#### Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

#### Ort

Marienhaus  
Kapitelstraße 36  
41460 Neuss

#### Zielgruppen

Mitarbeitende in Kitas und Familienzentren

#### Referent/in

**Margret Krey**  
Erzieherin  
Trauerbegleiterin

#### Teilnehmende (max.)

18

#### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

150.00 €

#### Normaler Preis für Externe

200.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

1.10

#### Hinweis

Es entstehen Materialkosten für Seminarunterlagen in Höhe von 15,00 Euro, die vor Ort gezahlt werden.

#### Ansprechpartner/in

Johanna Claßen

#### Verpflegung

Getränke

#### Unterrichtsstunden

16

#### Material

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Decke oder Matte mit.