



Innehalten, Durchatmen, Akkus aufladen

Ein Oasentag für pädagogische Fachkräfte

(Stressbewältigung und Selbstfürsorge)

Wir Menschen sind Körper-Seele-Geist-Wesen und brauchen regelmäßig Regeneration, Muße und Besinnung, um unser vegetatives Nervensystem in Ausgleich zu bringen und Kraft tanken zu können. So viele Reize prasseln jeden Tag auf uns ein, die wir verarbeiten, sortieren und einordnen wollen.

Deshalb bietet Ihnen dieser Oasentag eine ausgewogene Mischung an Methoden zur Psychohygiene, Stressbewältigung, Achtsamkeit und Körperwahrnehmung, um sich selbst zu stärken und die Akkus wieder aufzuladen.

Vor allem geht es uns an diesem Tag darum, mit Empathie und Wertschätzung auf uns selbst zu schauen und Ressourcen zu entdecken.

Die Inhalte im Überblick:

- Interessantes zum Thema Stressbewältigung aus der Forschung
- Innere und äußere Stressoren
- Achtsame und ressourcenorientierte Selbstreflexion und Besinnung
- Achtsamkeitsübungen (Körperwahrnehmung, Meditation, Entspannungsübungen)
- Persönliche Kraftquellen und Ressourcen
- Den inneren Dialog positiv gestalten (mentale Ressourcen)
- Die eigene Resilienz stärken

Bitte mitbringen:

Gymnastik- oder Yogamatte, kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung

Termin und Anmeldung:

Di | **14. Juli 2026** | 9:00 bis 17:00 Uhr

Veranstalter: KEG Bayern e. V.

<https://www.keg-bayern.de/>

Anmeldung: fortbildung@keg-bayern.de, info@keg-bayern.de, Tel. 089 23 68 57 70 0

Ort: Konferenzraum Michaelsbund, Herzog-Wilhelm-Straße 5, München