



vernetzen + stärken + professionalisieren

**IKS**  
Sachsen

**Fortbildung · 4 UE**

## **Entspannungsiseln bauen – Psychohygiene und Entspannungsmethoden für den Alltag**

04. September 2024 · 17:00 – 21:00 Uhr

„Wer in sich ruhen kann, der hat seine "eigene Insel" immer dabei.“  
(Klaus Seibold)

Diese körperorientierte Fortbildung richtet sich an vielbeschäftigte Tagesmütter und Tagesväter, die lernen wollen, mit gezielten Methoden den alltäglichen Belastungen gelassener, sicherer und gesünder gegenüberzustehen.

In der Fortbildung erkennen Sie Ihre eigenen aktuell größten Stressoren. Sie lernen verschiedene leicht zu erlernende Entspannungstechniken kennen, die Sie gut in Ihren Alltag integrieren können. Im Anschluss sind Sie in der Lage, anhand eines Stresstests Veränderungen Ihres Stresslevels festzustellen. Sie sind fähig, ihre eigenen Ressourcen in Bezug auf Stressbewältigung zu erkennen und achtsam mit ihnen umzugehen. Eine Ideensammlung macht es Ihnen möglich, je nach Situation für sich selbst geeignete Übungen auszuwählen und anzuwenden.

### **Inhalt/Methodik:**

- Wirkungsweisen und Anwendungen von Entspannungsverfahren
- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Franklin-Technik
- Atemübungen
- Blitzentspannung



**Livia Seifert**

*Ich bin Tanz- und Bewegungspädagogin, Meine Schwerpunkte sind unter anderem Gesang, Atem und Stimme (auch für Kinder), Rhythmik, Tanz- und Tanz-theater, Tänzerisch-Musikalische Früherziehung und Bewegungserziehung, Kinderyoga, Entspannungstechniken sowie Heilpädagogik und Inklusion. Außerdem bin ich geprüfte Dozentin der Erwachsenenbildung.*

**Kosten:**

21,50€

**Veranstaltungsort:**

Digital

**Zielgruppen:**

Tagesmütter\*väter,  
Pädagog\*innen

**Termin: Samstag**

04.09.2024

**Zeit: 17:00-21:00 Uhr**

## Anmeldung

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs angenommen. Sie erhalten eine persönliche Einladung, bzw. werden benachrichtigt, falls Sie nicht teilnehmen können.

Ihre **verbindliche** Anmeldung senden Sie bitte mit diesem **vollständig ausgefüllten** Formular **bis 20 Tage vor Veranstaltungsbeginn**

per E-Mail an: [info@iks-sachsen.de](mailto:info@iks-sachsen.de) oder  
per Post an: Der PARITÄTISCHE Sachsen  
Informations- und Koordinierungsstelle Kindertagespflege in Sachsen (IKS)  
Stiftstraße 11 · 08056 Zwickau

|                                    |  |  |
|------------------------------------|--|--|
| Datum der Veranstaltung:           |  |  |
| Titel der Veranstaltung:           |  |  |
| ggf. Titel des Workshops/Seminars: |  |  |
| Name, Vorname:                     |  |  |
| Anschrift:                         | <input type="checkbox"/> Privatanschrift | <input type="checkbox"/> Dienstanschrift |
| Tel./Fax.:                         |  |  |
| E-Mail:                            |  |  |
| Tätigkeit:                         |  |  |

## Datenschutz

Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie der Verwendung Ihrer Daten zu. Über Ihre bei uns gespeicherten Daten erteilen wir Ihnen jederzeit Auskunft. Sie haben das Recht, diese Einwilligung mit Wirkung für die Zukunft jederzeit zu widerrufen. In diesem Fall werden Ihre personenbezogenen Daten umgehend gelöscht. Nähere Informationen zu unseren [Datenschutzregelungen](#) lesen Sie auf der Website <https://iks-sachsen.de/datenschutz>

## Teilnahmebedingungen

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass ein kostenfreier Rücktritt von der Teilnahme nur bis sechs Tage (maßgeblich Posteingang beim Paritätischen) vor Veranstaltungsbeginn schriftlich möglich ist. Erfolgt eine Abmeldung innerhalb von fünf Tagen vor Veranstaltungsbeginn, berechnen wir Ihnen 100 Prozent der Fortbildungsgebühr. Fällt der Veranstaltungstermin auf einen Samstag, ist eine kostenfreie Abmeldung nur bis einschließlich Freitag der vorherigen Woche möglich. Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass die anmeldende Person für die Anmeldung von dritten Personen verantwortlich ist. Eine Ersatzbenennung von Personen ist jederzeit kostenfrei möglich!

Ort/Datum

Unterschrift