

Kursangebot

In Balance bleiben:

Achtsamkeit als Kraftquelle im Kita-Alltag



Liebe Kolleginnen und Kollegen,

inmitten des oft hektischen KiTa-Alltags bleibt kaum Zeit, um innezuhalten und durchzuatmen. Doch gerade in diesem anspruchsvollen Feld ist es wichtig, auch auf sich selbst zu achten. Unser Achtsamkeitstag bietet Ihnen die Möglichkeit, für einen Moment aus dem Trubel auszusteigen und sich ganz auf sich selbst zu konzentrieren.

In diesem Workshop bekommen Sie vielfältige Impulse um

- Resilienz und Gelassenheit kultivieren zu können,
- nährende und freudige Momente intensiver wahrzunehmen,
- geschickter mit Belastungen und schwierigen Gefühlen umzugehen,
- Grenzen zu erkennen,
- im Alltag kleine Inseln der Ruhe zu schaffen und freundlicher zu sich selbst zu sein.

Die Referentin Victoria Norton ist selbst Pädagogin, erfahrene Achtsamkeitslehrerin und Autorin. Die Arbeitsweise ist interaktiv, praktisch und humorvoll.

Wann: Dienstag, **14. April 2026, 09:00 Uhr bis 14:00 Uhr**

Wo: Auf der Muggenburg 5, 28217 Bremen, Raum: EG 0.17

Hinweis: Kaffee, Tee und Wasser werden gestellt. Bringen Sie sich bitte selber etwas zu essen für die gemeinsame Frühstückspause mit

Anmelden können Sie sich für einen der Termine **bis zum 31. März 2026** bei Tina Köhn (tina.koehn@kita.bremen.de). Die Plätze sind begrenzt. Das Angebot ist Arbeitszeit. Wichtige Informationen erhalten Sie via Mail. Bitte geben Sie daher eine Mail-Adresse an, über die Sie erreicht werden können.

Ich freue mich auf Ihre Anmeldung!

Viele Grüße

Tina Köhn
Betriebliches Gesundheitsmanagement