



Eine Reise zur inneren Ruhe

Entspannung mit Klang

Inmitten eines oft hektischen Berufsalltags lädt dieser Workshop dazu ein, innezuhalten und tiefe Entspannung zu erleben. Durch die Kraft der Klänge können sich Körper, Geist und Nervensystem sanft regulieren. Sie erleben geführte Klangmeditationen im Liegen – begleitet von Kristallklangschaalen, Regensäule, Ocean Drum und Windspiel – und lernen ergänzende Achtsamkeits- und Atemübungen im Sitzen kennen, die Sie auch im Alltag nutzen können.

Dieser Workshop dient nicht nur der Regeneration, sondern stärkt zugleich die eigene Selbstfürsorgekompetenz – ein wichtiges Fundament in allen helfenden und pädagogischen Berufen.

Inhalte:

- Wie wirken Klangschrwingungen auf unser Nervensystem?
- geführte Klangmeditationen im Liegen
- Achtsamkeits- und Atemübungen im Sitzen zur Stabilisierung im Alltag
- Impulse zur Selbstfürsorge und Stressregulation

Finden Sie Erholung und innere Balance!

Zielgruppe: pädagogisches Personal in Kindertagesstätten, Ganztagschule und Mittagsbetreuung, Lehrkräfte

Personal in Pflege- und Betreuungseinrichtungen

Referentin: Tanja Möller, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Termin: Freitag, 10. Juli 2026, 8.30 – 12.00

Ort: Seminarstätte Beutelsbach, Griesbacher Straße 10 in 94501 Beutelsbach

Kosten: 40 € (35 € für AWO-Mitglieder und -Beschäftigte) inklusive Getränke



AWO Ostbayern
Brennesstraße 2, 93059 Regensburg



Anmeldung unter diana.friedrich@awo-ndb-opf.de.

Das Gesamtprogramm sowie Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweise finden Sie unter www.awo-ndb-opf.de :

Angebote – Angebotskategorien – Bildung und Arbeit.

TIPP: Fort- und Weiterbildungen können bei der Steuererklärung unkompliziert geltend gemacht werden.