

## Programm am Samstag, 17.10.2020

09:30- 9:45 Uhr

Ankommen/Anmeldung **Gruppe 1**  
Bitte mit Mundschutz!

10:00 – 12:15 Uhr Gruppe 1

Fachvortrag und Übungen (*Sabine Vogel, staatl. anerk. Diätassistentin | qual. Diät- und Ernährungsberaterin | dipl. Balance Swing Trainerin | Fachberaterin für Stress und Burnout*)

12:30 – 12:45 Uhr

Ankommen/Anmeldung **Gruppe 2**  
Bitte mit Mundschutz!

13:00 – 15:15 Uhr Gruppe 2

Fachvortrag und Übungen (*Sabine Vogel, staatl. anerk. Diätassistentin | qual. Diät- und Ernährungsberaterin | dipl. Balance Swing Trainerin | Fachberaterin für Stress und Burnout*)

**Workshops: Termine und Veranstaltungsorte siehe Text im Flyer** (Anmeldung über Kinderschutzbund Schopfheim)

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung bis zum 7.10.2020 gebeten.

Kosten: Vortrag: 10 €/Workshops siehe Text

Die Teilnahmegebühr wird am Veranstaltungstag vor Ort bezahlt. Sie erhalten ein Teilnahmezertifikat.

Die Teilnahmegebühr wird bei Nichterscheinen oder Abmeldung nach dem 7.10.2020 in voller Höhe fällig.

### **Anmelden**

Online: [www.kinderschutzbund-schopfheim.de](http://www.kinderschutzbund-schopfheim.de)  
Per Post: Deutscher Kinderschutzbund, Ortsverband Schopfheim e.V., Wehrer Str. 5, 79650 Schopfheim

### **Veranstalter:**



### **Kooperationspartner:**



## **Vortrag und Workshop-Reihe für Kindertagespflegepersonen**

# **Selbstfürsorge und Achtsamkeit**

**Vortrag: Samstag, 17. Oktober**  
**10 – 12:15 Uhr und 13 – 15:15 Uhr**  
**Im Landratsamt Lörrach, Palmstraße 3**

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl findet der Vortrag zweimal statt.

**Workshops:** Termine und Veranstaltungsorte siehe Flyer



Foto von Alyssa Stevenson auf Unplash

### **Veranstalter**

Fachdienste Kindertagespflege im Landkreis Lörrach

**Fachvortrag + Übungen 17. Oktober 2020**  
**10:00 Uhr (Gruppe 1) oder 13:00 Uhr (Gruppe 2)**

**Mit Feuer und Flamme statt ausgebrannt durchs Leben (3UE)**

*Referentin: Sabine Vogel, staatl. anerk. Diätassistentin / qual. Diät- und Ernährungsberaterin | dipl. Balance Swing Trainerin | Fachberaterin für Stress und Burnout*

Gesundheit bezeichnet das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele. Diese Drei sind nur gemeinsam stark. Daher ist es wichtig mit körperlichen und psychischen Ressourcen achtsam zu sein, Hürden mit Leichtigkeit zu nehmen, selbstbewusst Lösungen zu finden, optimistische Haltung mit Kopf und Herz zu bewahren. Im Vortrag erhalten Sie einen bunten Koffer voller Aha-Erlebnisse und Werkzeuge, alltagstauglich und direkt umsetzbar, z.B.: dank Atemübungen die „Notbremse“ ziehen zu können, die VAK-Formel, um gut mit sich umgehen und sich schützen zu können.

**Workshop 1 3. November 2020 19:00–21:15 Uhr**  
**beim Kinderschutzbund Schopfheim**

**„Kindertagespflege und Entspannung – das geht sogar zusammen“ (3UE)**

*Leitung: Susanne Espinoza, Entspannungspädagogin*

Was ist Stress und was sind meine individuellen Stressfaktoren im (Tagespflege-)Alltag? Was ist meine Stressreaktion? Wie kann ich präventiv etwas für mein Wohlbefinden tun? Die Teilnehmer werden Übungen kennenlernen, die

sich im Alltag mit und ohne Tageskinder integrieren und umsetzen lassen. (max. 15 TN)

**Workshop 2 16. November 2020 19:00–21:15 Uhr**  
**Beim Familienzentrum Rheinfelden**

**Geführte Meditation (3UE)**

*Leitung: Gerlinde Schütz, Systemischer Coach*

Jeder Mensch besitzt eine innere Weisheit, die neben unserem wachen Verstand unser Wissen und Handeln bereichern kann. Mit einer geführten Meditation finden Sie Zugang zu dieser wertvollen Quelle. Sie können ein Thema oder eine Frage mitbringen, die Sie gerade beschäftigt oder einfach nur offen sein und beobachten, was sich spontan zeigt. Max. 10 TN

**Workshop 3 2. Dezember 2020 19:00 – 21:15 Uhr**  
**beim Familienzentrum Rheinfelden**

**Naturkosmetik selbst herstellen (3UE)**

*Leitung: Petra Lang, Rheinfelden/Adelhausen*

Sich seine Kosmetikprodukte selbst herzustellen ist gar nicht so schwer. An diesem Abend wird eine Deocreme, ein Shampoo Bar und ein Aroma-Roll-on selbst "gerührt". Max. 10 Teilnehmer, Materialkosten von 15€ sind vor Ort zu bezahlen.

**Workshop 4 16. Dezember 19:00 – 21:15 Uhr**  
**beim Familienzentrum Weil am Rhein (3UE)**

**Genusstraining (3UE)**

*Leitung: Sabine Vogel (siehe Vortrag)*

Genuss gibt dem Leben Sinn, schenkt Zufriedenheit und ist Selbstfürsorge. Beim Genussstraining lernen Sie, Ihre Sinne zu schärfen und auf Ihren Körper zu hören, um mit einer bewussteren Lebensweise Ihr seelisches und körperliches Wohlbefühl zu fördern. Sie nehmen Übungen mit nach Hause, um Genuss wiederzuentdecken und mit Leichtigkeit in den Alltag zu integrieren.

**Workshop 5 21. Januar 2021 19:00 – 21:15 Uhr**  
**beim Kinderschutzbund Schopfheim**

**„Achtsam und stressfrei durch das neue Jahr!“ (3UE)**

*Leitung: Johanna Altmann, Systemischer Coach und Beraterin*

Achtsamkeit, was bedeutet das konkret? Wie kann ich Achtsamkeit in meinem Alltag leben? Mögliche Strategien für ein erfolgreiches Stressmanagement! (max. 15 Teilnehmer)

**Workshop 6 25. Februar 2021 19:00 – 21:15 Uhr**  
**Beim Familienzentrum „Kinderland“ in Lörrach**

**Ein Kopf aus Ton (3UE)**

*Leitung: Cerstin Thiemann, freischaffende Künstlerin*

Teilnehmende haben die Gelegenheit einen Kopf aus Ton zu modellieren. Nach kurzer Einführung geht es mit einer fotografischen Vorlage (idealerweise eine mitgebrachte Front oder Seitenansicht) an die Modellerstellung. Wer lieber frei arbeiten möchte, ist auch herzlich eingeladen nach eigener Vorstellung zu modellieren. Max. 15 Teilnehmer, Materialkosten von 7 € sind vor Ort zu bezahlen.